

# «Όσα δεν γνωρίζατε για την μαύρη σοκολάτα», από την Ελένη Πορφύρη και το diatrofikiagogi.gr!

Η μαύρη σοκολάτα είναι γεμάτη με θρεπτικά συστατικά που μπορούν να επηρεάσουν θετικά την υγεία μας. Φτιαγμένη από τον σπόρο του κακάο, είναι μια από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών στον πλανήτη. Μελέτες έχουν δείξει ότι η μαύρη σοκολάτα μπορεί να βελτιώσει την υγεία σας και να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Εάν αγοράζετε ποιοτική μαύρη σοκολάτα με **υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο**, τότε στην πραγματικότητα είναι αρκετά θρεπτική. Περιέχει μια αξιοπρεπή ποσότητα διαλυτών ινών και είναι πλούσια σε μέταλλα.

Παρακάτω αναφέρονται 5 οφέλη της μαύρης σοκολάτας για την υγεία, που επιβεβαιώνονται από έρευνες διατροφής.

- Είναι πολύ θρεπτική

Ένα κομμάτι 100 γραμμαρίων μαύρης σοκολάτας με 70-85% κακάο περιέχει:

- 11 γραμμάρια διαιτητικών ινών
- 67% της ΣΗΠ για **σίδηρο**
- 58% της ΣΗΠ για το **μαγνήσιο**
- 89% της ΣΗΠ για **χαλκό**
- 98% της ΣΗΠ για το **μαγγάνιο**

\*ΣΗΠ: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη

Περιέχει επίσης επίσης άφθονο κάλιο, φώσφορο, ψευδάργυρο και σελήνιο,

καθώς και διεγερτικές ουσίες, όπως η καφεΐνη και η θεοβρωμίνη, παρ' όλα αυτά είναι απίθανο να σας κρατήσει ξύπνιους το βράδυ, καθώς η ποσότητα της καφεΐνης που περιέχει είναι πολύ μικρή σε σύγκριση με τον καφέ.

Φυσικά, 100 γραμμάρια είναι αρκετά μεγάλη ποσότητα και δεν πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά συνοδεύονται από 600 θερμίδες και μέτρια ποσότητα ζάχαρης. Για το λόγο αυτό, η μαύρη σοκολάτα καλό είναι να καταναλώνεται με μέτρο. Τα λιπαρά οξέα του κακάο και της μαύρης σοκολάτας είναι επίσης εξαιρετικά, καθώς είναι κυρίως μονοακόρεστα και κορεσμένα, με μικρές ποσότητες πολυακόρεστων λιπαρών.

#### ▪ *Είναι Πλούσια Πηγή Αντιοξειδωτικών*

Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι ακατέργαστοι κόκκοι κακάο είναι από τα τρόφιμα που βρίσκονται υψηλότερα στην κλίμακα ORAC, που προσδιορίζει την αντιοξειδωτική δράση των τροφίμων. Η μαύρη σοκολάτα είναι πλούσια σε οργανικές ενώσεις, όπως πολυφαινόλες, φλαβανόλες και κατεχίνες, που είναι βιολογικά δραστικές και λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά. Μελέτη έχει δείξει ότι το κακάο και η μαύρη σοκολάτα είχαν μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση και μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες και φλαβανόλες από φρούτα που εξετάστηκαν, στα οποία συμπεριλαμβάνονταν και τα βατόμουρα.

#### ▪ *Βελτιώνει τη Ροή του Αίματος και Μειώνει την Αρτηριακή Πίεση*

Οι φλαβανόλες στη μαύρη σοκολάτα μπορούν να διεγείρουν το ενδοθήλιο, την επένδυση των αρτηριών, για την παραγωγή μονοξειδίου του αζώτου. Μία από τις λειτουργίες του είναι να στείλει σήματα στις αρτηρίες για να χαλαρώσουν, γεγονός που μειώνει την αντίσταση στη ροή του αίματος και κατά συνέπεια μειώνει την αρτηριακή πίεση. Πολλές ελεγχόμενες μελέτες δείχνουν ότι το κακάο και η μαύρη σοκολάτα μπορούν να βελτιώσουν τη ροή του αίματος και να μειώσουν την αρτηριακή

πίεση.

- *Αυξάνει την HDL χοληστερόλη και Προστατεύει την LDL από*



*την Οξειδωση*

Η κατανάλωση μαύρης σοκολάτας μπορεί να βελτιώσει αρκετούς σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για καρδιακές παθήσεις. Σε μια ελεγχόμενη μελέτη, βρέθηκε ότι η σκόνη κακάο μειώνει σημαντικά την οξειδωμένη LDL χοληστερόλη στους άνδρες. Αυξάνει επίσης την HDL και μειώνει τη συνολική LDL για εκείνους με υψηλή χοληστερόλη. Περιέχει αφθονία ισχυρών αντιοξειδωτικών που εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος και προστατεύουν τις λιποπρωτεΐνες από την οξειδωτική βλάβη. Η μαύρη σοκολάτα μπορεί επίσης να μειώσει την αντίσταση στην ινσουλίνη, η οποία είναι ένας άλλος κοινός παράγοντας κινδύνου για πολλές ασθένειες, όπως η καρδιακή νόσος και ο διαβήτης.

- *Βελτιώνει τη Λειτουργία του Εγκεφάλου*

Η μαύρη σοκολάτα μπορεί επίσης να βελτιώσει τη λειτουργία του εγκεφάλου σας. Μια μελέτη με υγιείς εθελοντές έδειξε ότι η κατανάλωση κακάο, που είναι πλούσιο σε φλαβανόλες, για πέντε ημέρες, βελτίωσε τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο. Το κακάο μπορεί επίσης να βελτιώσει σημαντικά τη γνωστική λειτουργία σε ηλικιωμένους με ψυχική δυσλειτουργία. Επιπλέον, περιέχει διεγερτικές ουσίες όπως η καφεΐνη και η θεοβρωμίνη, που μπορεί να είναι ένας βασικός λόγος που βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου βραχυπρόθεσμα.

Υπάρχουν, λοιπόν, σημαντικές ενδείξεις ότι το κακάο μπορεί να προσφέρει ισχυρά οφέλη για την υγεία, προστατεύοντάς μας

ιδιαίτερα από τις καρδιακές παθήσεις.

Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνετε πολλές σοκολάτες κάθε μέρα, διότι είναι αρκετά θερμιδογόνες. Ένα ή δύο τετράγωνα κομμάτια (περίπου 25 γραμμάρια) ή ένα ρόφημα κακάο, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, αρκούν για να κερδίσετε όλα τα οφέλη του κακάο, χωρίς τις θερμίδες.

Μην ξεχνάτε όμως, να επιλέγετε μαύρη σοκολάτα με περιεκτικότητα σε κακάο 70% ή μεγαλύτερη. Οι μαύρες σοκολάτες περιέχουν συνήθως λίγη ζάχαρη, αλλά η ποσότητα είναι συνήθως μικρή και όσο πιο σκούρα είναι η σοκολάτα, τόσο λιγότερη ζάχαρη θα περιέχει. Έτσι, μπορείτε να την απολαύσετε χωρίς ενοχές!

<https://tinyurl.com/y8lrp4as>