

«Σοκολάτα: Ένα δώρο για τον έρωτα και την υγεία», από τον Πάρη Παπαχρήστο Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, M.Sc και το mednutrition.gr!

Πολλοί ψυχολόγοι, θεωρούν την κατανάλωση σοκολάτας ως ένα συναισθηματικό υποκατάστατο για την έλλειψη αγάπης. Το γεγονός αυτό ως ένα μεγάλο βαθμό είναι αληθές. Έχει παρατηρηθεί πως μεγάλο ποσοστό ανθρώπων, όταν είναι στεναχωρημένοι ή έχουν έλλειψη ζωτικότητας, την αναζητούν στη διατροφή τους.

Πώς η σοκολάτα σχετίζεται με την ψυχολογία;

Φαίνεται πλέον, πως υπάρχει μια πολύ καλή βιοχημική εξήγηση για την επιθυμία για σοκολάτα, για αυτούς που έχουν πληγωθεί συναισθηματικά. Σε καταστάσεις ευφορίας, όπως όταν κάποιος είναι ερωτευμένος, μέσω του εγκεφάλου εκκρίνεται μια ουσία στο σάλιο, η φαινυλαθυλαμίνη. Η ουσία αυτή έχει δομή παρόμοια με τις αμφεταμίνες. Σύμφωνα, με πολλούς ερευνητές, τα ερωτευμένα άτομα τα οποία έχουν απορριφθεί, υποφέρουν από ένα σύνολο συμπτωμάτων εξαιτίας της έλλειψης της φαινυλαθυλαμίνης. Οι ψυχολόγοι την ονομάζουν την κατάσταση αυτή υστερική δυσφορία (Hysterical dysphoria).

Επομένως, η σοκολάτα που θεωρείται πως προκαλεί την έκκριση της συγκεκριμένης ουσίας θεωρείται και ο λόγος για την ακατάπαυστη επιθυμία για σοκολάτα από πληγωμένους συναισθηματικά ερωτευμένους. Πάντως, από τα πρώτα χρόνια που ανακαλύφτηκε η σοκολάτα, θεωρούνταν ένα ισχυρότατο αφροδισιακό. Πιο συγκεκριμένα, η σοκολάτα περιέχει πέντε ως

δέκα φορές μεγαλύτερη ποσότητα θεωβρωμίνης, η οποία έχει αφροδισιακές ιδιότητες.

Γενικότερα, αφού καταναλώσετε σοκολάτα απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο οι ενδορφίνες. Οι ενδορφίνες αποτελούν φυσικά οπιοειδή, τα οποία έχουν αναλγητικές ιδιότητες και βελτιώνουν τη διάθεση. Αξίζει ακόμη να σημειωθεί ότι η σοκολάτα περιέχει το απαραίτητο αμινοξύ τρυπτοφάνη, η οποία μεταβολίζεται στη βιταμίνη B3 (νιασίνη) και στη σεροτονίνη (νευροδιαβιβαστής με αντικαταθλιπτική δράση).

Άλλη ομάδα ψυχολόγων, υποστηρίζει πως αυτή η έντονη επιθυμία για σοκολάτα, από ανθρώπους που έχουν πληγωθεί συναισθηματικά, οφείλεται στην δομή της σοκολάτας. Πιο συγκεκριμένα, η απαλή υφή της, που λιώνει στο στόμα, είναι συνδεδεμένη στο ασυνείδητο με την βρεφική ηλικία και την διαδικασία του θηλασμού.

Ποια άλλα οφέλη προσφέρει η σοκολάτα στην υγεία;

Σχέση σοκολάτας και κατάθλιψη

Πάντως, νέα εκπληκτικά στοιχεία έρχονται διαρκώς στο φως της δημοσιότητας για τη σοκολάτα, και την καθιστούν ακόμη περισσότερο δημοφιλή. Σύμφωνα με το βρετανικό περιοδικό Health and Homeopathy, από τις αρχές του 2000, παρασκευάζεται και χορηγείται σε ασθενείς ένα νέο ασφαλές και εγκεκριμένο φάρμακο ομοιοπαθητικής με βάση τη σοκολάτα. Παρέχεται κυρίως σε ασθενείς με συναισθηματικά προβλήματα και καταστάσεις κατάθλιψης.

Επίδραση της σοκολάτας στην υγεία του δέρματος

Επίσης, πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα, αποσυνδέουν την κατανάλωση σοκολάτας με την ακμή και τις δερματίτιδες. Σε

κλινικά τεστ τα οποία διεξήχθησαν, φάνηκε πως η υψηλή κατανάλωση της σοκολάτας δεν επηρέασε την ανάπτυξη του βακτηρίου *acne vulgaris*, το οποίο προκαλεί κατά ένα μεγάλο μέρος την ακμή. Η ακμή είναι σίγουρο πλέον πως οφείλεται σε ορμονικές διαταραχές.

Σοκολάτα, τερηδόνα και υγεία των δοντιών

Ένα ακόμη, εντυπωσιακό στοιχείο είναι πως η θεοβρωμίνη η οποία περιέχεται σε μεγάλες ποσότητες κυρίως στην σοκολάτα υγείας, αναστέλλει την δράση κάποιων παθογόνων οργανισμών στην στοματική κοιλότητα, που προκαλούν τερηδόνα στα δόντια. Αυτό οφείλεται διότι η θεοβρωμίνη συνδέεται χημικά με κάποια συστατικά όπως το ασβέστιο και το μαγνήσιο, τα οποία ευνοούν την δράση παθογόνων οργανισμών που προκαλούν τερηδόνα και τα εξουδετερώνει. Η σοκολάτα λιώνει στο στόμα και έτσι δεν παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα πάνω στα δόντια, συγκριτικά με άλλες τροφές. Παρά το γεγονός ότι η ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει από μόνη της τερηδόνα, η σοκολάτα είναι πολύ πιο ακίνδυνη από τις καραμέλες και όλα τα παρόμοια γλυκά που κολλάνε στα δόντια.

Προκαλεί η σοκολάτα ημικρανίες; Μύθος ή Αλήθεια;

Επίσης, η κατανάλωση σοκολάτας έχει κατηγορηθεί λανθασμένα και για τις ημικρανίες. Για ένα ποσοστό των ημικρανιών, ενοχοποιούνται τα αμινοξέα τυραμίνη, φαινυλαλανίνη, που έχουν αγγειοσυσπαστικές ιδιότητες καθώς και η καφεΐνη. Ωστόσο, στη σοκολάτα υπάρχουν σε μικρότερες ποσότητες σε σχέση με άλλα τρόφιμα όπως το κρασί, το τσάι και τα αναψυκτικά τύπου Cola. Πολύ συχνά, ο πονοκέφαλος οφείλεται από κάποια αφυδάτωση που έχει προκληθεί και επομένως είναι καλύτερο να αυξάνουμε την πρόσληψη του νερού παρά να στερούμαστε την απόλαυσή σοκολάτας.

Ποια είναι η επίδρασή της σοκολάτας στο βήχα;

Την εποχή την οποία διανύουμε, πολλά άτομα ταλαιπωρούνται από τον βήχα. Έρευνα παρουσιάζει την θεοβρωμίνη, που περιέχεται στο κακάο της σοκολάτας να έχει ισχυρή αντιβηχική δράση. Ερευνητές του Imperial College του Λονδίνου εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της θεοβρωμίνης απέναντι στον βήχα. Ο βήχας αποτελεί ένα συχνό αντανεκλαστικό προστασίας από ορισμένες καταστάσεις, όμως σε μακροχρόνια βάση γίνεται κουραστικός. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θεοβρωμίνη ήταν κατά 30% αποτελεσματικότερη εναντίον του βήχα. Μάλιστα είναι αποτελεσματικότερη ακόμη και από την κωδεΐνη που θεωρείται πολύ καλό αντιβηχικό φάρμακο. Και βέβαια χωρίς να εμφανίζει παρενέργειες. Η δράση της θεοβρωμίνης είναι περιφερική και όχι στον εγκέφαλο, σταματώντας τη δράση του πνευμονογαστρικού νεύρου, υπεύθυνο για τον βήχα

Τι να κρατήσετε;

Φαίνεται καθαρά πως η σοκολάτα αποτελεί το καλύτερο δώρο τόσο για ερωτευμένους όσο και για μη ερωτευμένους. Όπως και να έχει αποτελεί ένα δώρο υγείας που δύσκολα κάποιος θα μπορέσει να αντισταθεί.



[Πάρης Παπαχρήστος](#)

Είμαι Διαιτολόγος Διατροφολόγος, M.Sc., ιδρυτής του πρώτου portal διατροφής mednutrition.gr, σε Ελλάδα και Κύπρο, όπου διατηρεί ένα διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι, παρέχοντας διαιτολογικές υπηρεσίες. Είναι συγγραφέας του πρώτου βιβλίου της σειράς medNutrition wellness, με τίτλο «Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας».

<https://www.diaitologos.com/2018/04/03/sokolata-dwro-gia-ton-erwta-kai-thn-ygeia/>