

Σκούρα σοκολάτα κατά της...παχυσαρκίας από το Iatronet !

Ποντικοί μπόρεσαν να κρατήσουν χαμηλά το βάρος και το σάκχαρο όταν ακολούθησαν διατροφή πλούσια σε ολιγομερικές προκυανιδίνες, που περιέχονται στη μαύρη σοκολάτα.

Η κατανάλωση ακατέργαστης σκούρας σοκολάτας ως σνακ μπορεί ενδεχομένως να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου διαβήτη και παχυσαρκίας, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Η σκούρα σοκολάτα είναι πλούσια σε φλαβονόλες, είδος αντιοξειδωτικού που έχει φανεί πως βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία, χαμηλώνοντας την αρτηριακή πίεση και βελτιώνοντας τη ροή του αίματος. Για να εξακριβωθεί αν οι φλαβονόλες έχουν επίσης προστατευτική επίδραση στο βάρος, οι ερευνητές έδωσαν σε ποντικούς διατροφή υψηλή σε λιπαρά και φλαβονόλες.

Τα αποτελέσματα, που δημοσιεύονται στο περιοδικό »Journal of Agricultural and Food Chemistry», έδειξαν ότι ένα είδος φλαβονόλης, οι ολιγομερικές προκυανιδίνες, φάνηκε να έχει τη μεγαλύτερη προστατευτική επίδραση στην υγεία. Ποντικοί μπόρεσαν να κρατήσουν χαμηλά το βάρος και το σάκχαρο όταν ακολούθησαν διατροφή πλούσια σε

ολιγομερικές προκυανιδίνες, ακόμα και όταν το συνολικό περιεχόμενο της διατροφής τους ήταν υψηλό σε λιπαρά.

Οι ολιγομερικές προκυανιδίνες (PCs) φαίνεται να έχουν τις μεγαλύτερες βιοϊδιότητες των φλαβονοειδών, στο κακάο, κατά της παχυσαρκίας και του διαβήτη, ιδιαίτερα στις χαμηλές δόσεις της έρευνας.

Ωστόσο οι φλαβονόλες είναι αυτές που δίνουν στη σκούρα σοκολάτα την πικρή τους γεύση. Οι ερευνητές συνιστούν να επιλέγετε ακατέργαστη σκούρα σοκολάτα για να αποκομίσετε τα πιο υγιεινά οφέλη.

Πηγές: »Journal of Agricultural and Food Chemistry».

<http://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/epistimi-zwi/news/26380/skoyra-sokolata-kata-tispaxysarkias.html>

Πηγές: »Journal of Agricultural and Food Chemistry».