

# «Τρώω σοκολάτα για την υγεία μου!», από την Ιωάννα Κατσαρόλη Κλινική Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, M.Sc. και το [mednutrition.gr](http://mednutrition.gr)!

Το Σάββατο 12 Μαρτίου με τη φωτεινή Γεωργίου «σκανάραμε διατροφικά» τη σοκολάτα στην εκπομπή «Υγεία πάνω από όλα» στον Αντ1. Η σοκολάτα πρέπει να τρώγεται μόνο για απόλαυση ή έχει και διατροφικά οφέλη; Επιπλέον, με τη βοήθεια του τεχνολόγου τροφίμων, επεξηγήθηκαν οι όροι κακάο και βούτυρο κακάο, ποια είναι τα είδη της σοκολάτας -ανάλογα την περιεκτικότητά της σε κακάο, πως θα ξεχωρίσουμε μια καλής ποιότητας σοκολάτα.

Είναι η σοκολάτα απλά ένα γλύκισμα;

Οι περισσότεροι, στο άκουσμα και μόνο της λέξης σοκολάτας, συνειρμικά σκεπτόμαστε λιχουδιά, άρα θερμίδες και φυσικά... ενοχές! Αυτή η σκέψη δεν είναι λανθασμένη, είναι όμως η μισή αλήθεια. Γιατί μπορεί σήμερα να την εντάσσουμε στη διατροφή μόνο ως γλύκισμα, για αιώνες όμως, η κύρια χρήση της από τους ιθαγενείς ήταν φαρμακευτική. Τα ευεργετήματα της σοκολάτας είναι αναρίθμητα και μια απόδειξη αυτών, η μακροζωία των φυλών του Αμαζονίου για τις οποίες οι σπόροι του κακάο ήταν

**Θεμελιώδεις στη διατροφή τους.**

**Πώς επιδρά η σοκολάτα στην υγεία μας;**

**Η πλούσια σύστασή του σε φλαβονοειδή και η εξαιρετική αντιοξειδωτική του δύναμη, δικαιολογεί αυτή τη θετική επίδραση στην υγεία -μάλιστα σήμερα για του Αμερικάνους, το κακάο αποτελεί μια από τις βασικότερες πηγές αντιοξειδωτικών! Στην πραγματικότητα δεν υπάρχει σύστημα του οργανισμού μας που να μην επιδρά θετικά το κακάο, ωστόσο το πλέον εντυπωσιακό -και φαντάζομαι ότι δεν περνάει από το μυαλό των περισσοτέρων, είναι ότι η κατανάλωσή του, σχετίζεται ακόμα και με καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση, ενώ υπάρχουν και δεδομένα για καλύτερη διαχείριση βάρους -σε πρώιμα βέβαια στάδια.**

**Αυτό σημαίνει λοιπόν ότι τα νέα είναι ευχάριστα για τους λάτρεις της και ότι μπορούμε να τρώμε σοκολάτα χωρίς δισταγμούς; Η απάντηση είναι λίγο πιο σύνθετη.**

**Η ωφέλιμη δράση της σοκολάτας οφείλεται κυρίως στο κακάο και για το λόγο αυτό, όσο πιο πικρή τόσο το καλύτερο.**

**Επιπλέον, για να απολαύσει κανείς τα οφέλη της θα πρέπει να καταναλώσει μεγάλη ποσότητα, οπότε εύλογα εγείρεται το ζήτημα των θερμίδων. Σε ποιο συμπέρασμα καταλήγουμε; Σε αυτό που οι περισσότεροι έχετε λίγο πολύ ακούσει από εμάς τους διατροφολόγους. Το λίγο δεν έβλαψε κανέναν!**



**ΙΩΑΝΝΑ ΚΑΤΣΑΡΟΛΗ Κλινική Διαιτολόγος –  
Διατροφολόγος, M.Sc.**

Η Ιωάννα Κατσαρόλη είναι Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος με μεταπτυχιακή ειδίκευση στη Διατροφή Αθλητών και Αθλούμενων. Διατηρεί διαιτολογικό γραφείο στη Χαλκίδα, είναι επιστημονικός συνεργάτης του medNutrition και συγγραφέας του βιβλίου «Μερίδες: Το μέγεθος... μετράει».

**Γνωρίστε την αρθογράφο**

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/14206-tr-oo-sokolata-gia-tin-ygeia-mou>