

Чорний квадрат на сніданок, або Три правила шоколаду

11 липня - всесвітній день шоколаду. Шоколад люблять усі або майже усі.

Лікарі радять вживати чорний шоколад, як джерело антиоксидантів, що позитивно впливають на здоров'я.

Чорний, молочний чи білий?



Максимально чорний - 76-80-99%, оскільки саме в цих відсотках сконцентровані корисні властивості шоколаду.

В першу чергу це антиоксиданти із класу *флавоноїдів*, які мають протизапальні, антиалергічні, противірусні та антиканцерогенні властивості, причому значно ширші, ніж у таких антиоксидантів, як вітаміни С і Е, селен та цинк.

Флавоноїдам властива бактерицидна, спазмолітична, капіляророзміцнююча та

гіпотензивна дія (сприяють зниженню кров'яного тиску).

Шоколад має багатий мінеральний склад: калій, кальцій, залізо, що позитивно впливає на роботу серця, сприяє виведенню зайвої рідини з організму, зміцненню кісток та насиченню крові киснем.

Крім того, у гіркому шоколаді відносно небагато цукру та жирів, що зменшує його калорійність.

Чим менший відсоток какао, тим більше жиру, цукру та вища калорійність, тим більша загроза для талії.

Скільки?



1-2 квадратики. Якщо мова йде про гіркий, то навіть 1-2 квадратиків буде достатньо для поповнення антиоксидантної норми. Пам'ятаймо правило Гіпократата: "Їжа повинна бути нашими ліками", яке є актуальним завжди.

Коли?



“Нема шоколаду – нема сніданку!”, – писав Чарльз Діккенз у “Посмертних записках Піквікського клубу”. І цьому є наукове пояснення: вранці або в першій половині дня (до 14 години) швидкість метаболізму максимальна і всі “шоколадні” калорії будуть використані протягом дня.

Факти



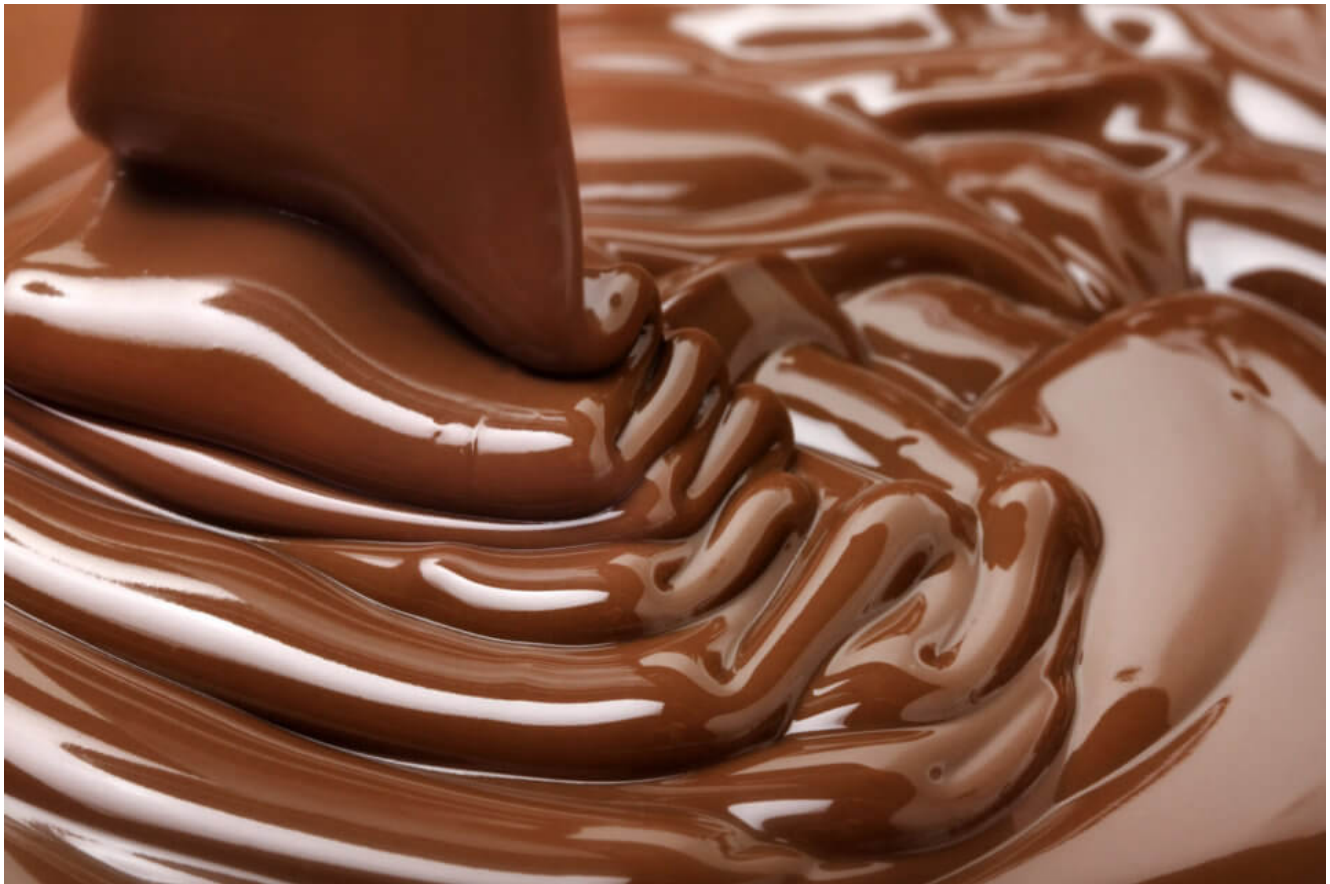
Знижують ризик серцевого нападу

Вживання лише декількох квадратиків чорного шоколаду в день може знизити ризик смерті від інсульту або інфаркту майже на 50% (дослідження Університету Джона Хопкінса).

Флавоноїди, подібно аспірину, мають ***дезагрегантні властивості***, тобто не дають змоги тромбоцитам “склеїтися” між собою та утворити у судинах тромб. Тому кардіологи рекомендують чорний шоколад людям із підвищеною в’язкістю крові.

Зменшують рівень “поганого” холестерину

Какао та чорний шоколад знижують артеріальний тиск, зменшують рівень “поганого холестерину” у крові і мають протизапальну дію (дослідження Університету Школи охорони громадського здоров’я Гарвардського університету).



Нормалізують кров'яний тиск і підвищують чутливість тканин до інсуліну

Італійські науковці нещодавно провели наступне дослідження: протягом 15 днів двом групам добровольців додавали до денного раціону 3 унції шоколаду: першій групі – чорного (з високим вмістом флавоноїдів), другій – білого (без флавоноїдів).

Після закінчення експерименту виявили, що два важливі показники здоров'я: систолічний (верхній) артеріальний тиск (в середньому на 5/2 мм рт.) та резистентність (стійкість) до інсуліну (фактор ризику розвитку цукрового діабету) були нижчими в групі, яка вживала чорний шоколад.

Поліпшують артеріальний кровотік

В людей, які щоденно споживають шоколад з високим вмістом флавоноїдів, покращується стан судин, починаючи після двох тижнів вживання шоколаду. Сполука **епікатехін** (різновид флавоноїдів какао) сприяє вивільненню певних активних речовин, які збільшують кровотік (дослідження Університету Каліфорнії, Сан-Франциско).



Зменшують прояви синдрому хронічної втоми, ПМС, уповільнюють старіння

Шоколад підсилює дію **нейротрансмітерів** (речовин, які передають електричні сигнали від однієї нервової клітини до іншої), таких, як **серотонін**, які покращують настрій і полегшують засинання. Подібна ситуація із ПМС (перед менструальним синдромом) – серотонін та **фенілетиламін** (попередник серотоніну) врівноважують перепади настрою у цей період (дослідження британських вчених).

Особи, які регулярно вживають невелику кількість чорного шоколаду, мають вищу середню тривалість життя (дослідження британського університету Королеви Маргарети).

Це відбувається за рахунок покращення кровопостачання мозку: флавоноїди гальмують ослаблення когнітивних функцій (профілактика старечої деменції та хвороби Альцгеймера) – дослідження медичної школи університету Ноттінгема.

Діти і шоколад



Недаремно діти так люблять молочний шоколад. І для них він справді більш корисніший, тому що, на відміну від чорного, там набагато менше алкалоїду *теоброміну* – речовини, близької до дії до кофеїну, яка збуджує нервову систему, більше молочного жиру, що позитивно впливає роботу мозку.

Насолоджуйтеся моментами життя. З чорним шоколадом.

Автор - Оксана Скиталінська, лікар-дієтолог

Джерело: life.pravda.com.ua