مصرف روزانه شکلات چه تاثیری بر روده دارد؟

3 اردیبهشت 1403

اگر می‌خواهید در مورد سلامت روده و چگونگی تاثیر آن بر سلامت کلی جسمی و روانی خود بدانید، دانش زیادی در این مورد وجود دارد. در واقع، برخی ممکن است حتی آن را بخشی رو به رشد از تحقیقات متمرکز بر درک چگونگی تاثیر باکتری‌های روده بر بیماری‌های مزمن، خواب، سیستم ایمنی بدن و موارد دیگر در نظر بگیرند.

دکتر کاران راجان، جراح عمومی سرویس بهداشت ملی ایالات‌متحده اظهار کرد: شکلات، دانه‌های تخمیر شده از کاکائو، فیبر پری‌بیوتیک است، نوعی فیبر که میکروب‌های روده شما دوست دارند آن هضم کنند و به مولکول‌های مفید برای روده شما تبدیل شوند.

شکلات تلخ ترکیبات مفیدی برای روده فراهم می‌کند

ماریا مور، یکی از محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا ایالات‌متحده، درباره نتایج گزارش منتشرشده سال ۲۰۱۴ در جلسه انجمن شیمی آمریکا، توضیح داد که باکتری‌های خوب موجود در روده شما، یعنی بیفیدوباکتریوم و باکتری‌های اسید لاکتیک، از شکلات تلخ استفاده و آن را رشد داده و تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیبات ضد التهابی در سیستم بدن شما آزاد می‌شود.

این ترکیبات مسئول تاثیر غیرمنتظره شکلات تلخ بر قلب شما هستند. جان فینلی، محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد: زمانی که این ترکیبات توسط بدن جذب می‌شوند، التهاب بافت قلبی عروقی و خطر طولانی‌مدت سکته را کاهش می‌دهند. نتایج تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۱۳ که در نشریه Frontiers in Pharmacology منتشر شد، نتایج مشابهی ارائه کرد. غلظت فیبر پری‌بیوتیک در شکلات تلخ نیز ارتباط غیرمنتظره‌ای با افسردگی دارد و می‌تواند وضعیت سلامت روان را بهبود بخشد.

علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی غلظت بالایی از پلی‌فنول‌هاست. دکتر کاران راجان افزود: «پلی‌فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونول‌ها هستند که مواد لازم برای میکروب‌های روده شما را فراهم می‌کنند». اگر به دنبال ماده‌ای سالم هستید که به رشد سویه‌های مفید روده کمک کند و همزمان انواع عوامل بیماری‌زا را کاهش دهد، به گفته این متخصص، پلی‌فنول‌ها این کار را برای شما انجام می‌دهند. همچنین برخی نتایج نشان دادند که مصرف شکلات تلخ با تحریک علائم سیری در مغز شما مرتبط هستند و این امر به‌ویژه زمانی که سعی می‌کنید از پرخوری برای کاهش وزن خودداری کنید، می‌تواند مفید باشد. اما آیا این نتایج بیان می‌کنند که می‌توان شکلات تلخ را هر روز بدون نگرانی مصرف کرد؟

جنبه تاریک مصرف شکلات تلخ بر سلامت روده

شکلات تلخ علیرغم فواید فراوان برای سلامت روده، جنبه تیره نیز دارد. برای شروع، برخی از کارشناسان بر این باورند که فرآیند تولید و افزودنی‌هایی مانند شکر و غیره می‌توانند تقریبا به‌طور کامل پلی‌فنول‌های مفیدشکلات را حذف کنند و نتایج تحقیق سال ۲۰۲۲ منتشر شده در نشریه Current Research in Food Science این عارضه جانبی ناگوار را تایید کرد.

به علاوه، شکلات تلخ فاقد چربی اشباع شده نیست و مصرف بیش از حد این چربی ناسالم می‌تواند سطح کلسترول بد سیستم بدن شما را افزایش دهد و در معرض خطر بیماری قلبی و سکته قرار گیرید. برخی از محصولات شکلات تلخ نیز می‌توانند حاوی مقدار زیادی قند باشند.

یکی از نگرانی‌های اخیر، داده‌های منتشرشده مربوط به سطوح فلزات سنگین کادمیوم و سرب در برندهای معروف شکلات تلخ است. به گفته دانا الیس هانس، متخصص تغذیه بالینی در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، کادمیم بیش از حد می‌تواند به کبد و کلیه‌ها آسیب برساند. بنابراین، هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا از مصرف این مواد اجتناب یا آن را به بهترین شکل ممکن محدود کنید.

به جرات می‌توان گفت، سوالی بسیار مهم در کانون توجه شما قرار گرفته است؛ آیا شکلات تلخ واقعا به همان اندازه که فکر می‌کنیم، سالم است؟ نکته کلیدی این است که برندهایی را انتخاب کنید که حاوی بیش از ۷۰ درصد کاکائو و قند بسیار کمی هستند، همچنین آنها را در حد اعتدال مصرف کنید.

در حالی که برخی از متخصصان سلامت فکر می‌کنند، غلظت فلزات سنگین در شکلات تلخ بر اساس شیوه‌های پرورش کاکائو می‌تواند متفاوت باشد، آنان توصیه می‌کنند که اعتدال را رعایت کنید. اگر به دنبال شکلات تلخ باکیفیتی هستید که از برندهایی تهیه شده باشد که به شیوه‌های پایدار و ایمن اعتقاد دارند، خیلی بهتر است.

چه نوع شکلاتی انتخاب کنیم؟

مهم است، به خاطر داشته باشید که همه شکلات‌ها یکسان تولید نمی‌شوند. کاکائو در شکل طبیعی خود مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی سالم است و به همین دلیل، شکلات تلخ اغلب سالم‌تر از سایر

انواعی است که حاوی قند افزوده هستند. شکلات تلخ به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام فلاونوئیدها احتمالا به بهبود سلامت قلب شما کمک می‌کند و برخی نتایج تحقیقات مشخص کردند که حتی این مورد ممکن است خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

شکلات شیری

در حالی که شکلات تلخ حاوی بسیاری از مواد مغذی مفید است، شکلات‌های فرآوری‌شده‌تر مانند شکلات شیری یا شکلات سفید می‌توانند سرشار از قند باشند. شکلات حاوی منیزیم است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. منیزیم، نوعی ماده معدنی است و به‌طور طبیعی در زمین و بدن انسان یافت می‌شود. همچنین بسیاری از عملکردهای بدن با این ماده معدنی انجام می‌شود حتی برای سلامت مغز نیز مهم است.

شکلات و کاهش وزن

مصرف روزانه شکلات احتمالا آخرین روش برای کاهش وزن به نظر می‌رسد، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که شکلات تلخ ممکن است در کنترل اشتها نقش داشته باشد که به نوبه خود می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. نتایج تحقیق دیگری نشان داد که حتی شکلات شیری می‌تواند با افزایش متابولیسم و کاهش اشتها در کاهش وزن کمک‌کننده باشد. با این حال، گروه شرکت‌کننده این تحقیق، اندک بودند (فقط ۱۹ زن)، به این معنی که تحقیقات بیشتری برای تایید این ادعاها مورد نیاز است.