

# خواص شگفت‌انگیز شکلات برای سلامتی

21 مهر 1403

از قدیم تصور می‌شد خوردن روزانه شیرینی‌ها چاق‌کننده است، منجر به پوسیدگی دندان می‌شود و فرد را در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد.

یک متخصص رژیم غذایی، فواید شگفت‌انگیز شکلات برای سلامتی را فاش کرده است!

شکلات به طرز شگفت‌انگیزی برای سلامت روده و مغز مفید است. پروفیسور تیم اسپکتور، متخصص رژیم غذایی، معتقد خوردن تنها یک تکه شکلات تلخ با کیفیت نه تنها خوشمزه است بلکه برای سلامتی نیز مفید است. شگفت‌آورتر از همه، حدود ۲۰ گرم شکلات تلخ ۷۰ درصد با کیفیت حاوی میزان فیبری به اندازه یک تکه نان سبوس‌دار است!

سازمان خدمات بهداشت ملی بریتانیا فاش کرده است یک رژیم غذایی با میزان فیبر بالا فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد؛ از کاهش خطر بیماری‌های قلبی گرفته تا سکتة مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان روده! در کنار فیبر بالا، دانه‌های کاکائو سرشار از پلی‌فنول‌ها نیز هستند. پلی‌فنول‌های موجود در دانه‌های طبیعی کاکائو التهاب را کاهش می‌دهند و روده را سالم نگه می‌دارند؛ بنابراین شکلات‌های تلخ ۷۰ درصد به بالا این ویژگی‌های فوق‌العاده را به همراه دارند. پلی‌فنول‌های موجود در دانه کاکائو با قرار گرفتن در فرآیند تخمیر بیشتر می‌شوند؛ بنابراین شکلات تلخ برای سلامتی بسیار مفید است.

پلی‌فنول‌ها، گروهی از ترکیبات طبیعی موجود در گیاهان هستند که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند و به مدیریت سطح فشار خون کمک می‌کنند و با سلامت قلب و گردش خون بهتر مرتبط هستند. سازمان خدمات ملی بهداشت بریتانیا فاش کرده است پلی‌فنول‌ها می‌توانند به تقویت جریان خون مغز کمک کنند که برای کاهش خطر زوال عقل حیاتی است، زیرا کمبود جریان خون باعث از بین رفتن سلول‌های مغز می‌شود.



#انتشارات\_رویای\_آبی

پلی‌فنول‌ها به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی خود می‌توانند به کاهش اثرات رادیکول‌های آزاد و کاهش التهاب کمک کنند؛ که عوامل خطری برای بیماری‌های قلبی و آلزایمر هستند. کاکائو همچنین منبع غنی از فلاوانول‌ها است که می‌تواند سلامت روده را تقویت کنند. فلاوانول‌ها باعث تسریع رشد و بهبود

عملکرد باکتری‌های مفید در روده می‌شود.

بنابراین، شکلات یک ماده غذایی عالی برای مصرف در پایان روز است و در کنار خوشمزه بودن برای سلامتی نیز بسیار مفید است. متخصصان توصیه می‌کنند برای حفظ یک رژیم غذایی متعادل به مصرف ۳۰ گرم فیبر در روز نیاز است. تنها ۱۰۰ گرم شکلات تلخ حاوی ۱۱ گرم فیبر است، در حالی که ۱۰۰ گرم نان سبوس دار تنها حاوی حدود ۷ گرم فیبر است.