وجبة خفيفة ولذيذة تساعد بخفض مستوى الكوليسترول الضار... تعرف عليها

اظهرت دراسة جديدة أن:"تناول وجبة خفيفة ولذيذة قد يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار".

وكشفت الدراسة، التي أجراها فريق من جامعة ولاية بنسلفانيا وجامعة تافتس في بوسطن، أن:"تناول الشوكولاتة الداكنة مع مسحوق الكاكاو بالإضافة إلى اللوز يوميا، يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول البروتيني الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار) بشكل ملحوظ في غضون 4 أسابيع فقط".

وتتبع فريق البحث "48" شخصا يعانون من زيادة الوزن والسمنة تتراوح أعمارهم بين 30 و70 عاما، بهدف تقييم تأثير الشوكولاتة الداكنة والكاكاو واللوز على عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، التي تعتبر من أكبر مسببات الوفاة عالميا.

وفي بداية الدراسة، لم يتناول المشاركون أيا من الأطعمة التي تم اختبارها خلال الشهر الأول، وفي الأسابيع الأربعة التالية، بدأوا بتناول 42.5 غ من اللوز يوميا. ثم أضيفت 43 غ من الشوكولاتة

الداكنة مع 18 غ من مسحوق الكاكاو إلى نظامهم الغذائي تدريجيا.

وأظهرت النتائج أن:"تناول اللوز بمفرده أدى إلى خفض مستويات الكوليسترول الضار بنسبة 7%. كما كان للجمع بين الشوكولاتة الداكنة واللوز التأثير الإيجابي نفسه".

وخلص الباحثون إلى أن:"دمج هذه الوجبة الخفيفة في النظام الغذائي الأمريكي التقليدي، مع مراعاة عدم تجاوز احتياجات الطاقة اليومية، قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية".

وقالت بيني كريس إيثرتون، المعدة الرئيسية للدراسة:"الهدف لا يتمثل في دفع الناس إلى تناول كميات كبيرة من الشوكولاتة واللوز، بل يجب تناولها باعتدال كجزء من نظام غذائي متوازن".

وأضافت أنه:"من الأفضل تناول الشوكولاتة الداكنة مع اللوز بدلا من تناول الشوكولاتة فقط، لأن تناول الشوكولاتة بمفردها لا يبدو أنه له تأثير ملحوظ على صحة القلب".

وأشار الباحثون إلى أن:"حبوب الكاكاو تحتوي على مضادات أكسدة (الفلافانول) التي تحسن من صحة الأوعية الدموية وتساعد في تقليل ضغط الدم".