"7" فوائد سحرية هامة لصحتك تجدها في الشوكولا الداكنة

في حال كنت من عشاق الشكولاتة، فهناك 7 فوائد سحرية هامة لصحتك تجدها في "النوع الداكن"، ولكن تناول كميات كبيرة منها يؤدي إلى زيادة الوزن،لذلك ينصح بتناولها باعتدال.

وبحسب موقع "هيلث لاين الصحي"، فإن الشوكولاتة الداكنة المصنوعة من بذور شجرة الكاكاو، أفضل مصادر مضادات الأكسدة في كوكبنا.

ومضادات الأكسدة تؤدي دورا كبيرا في حماية الجسم من الجذور الحرة، التي تساهم في الإصابة بأمراض القلب والسرطان وغيرها من الأمراض.

ونستعرض هنا 7 فوائد يجنيها الإنسان من تناول الشوكولاتة الداكنة وهي:

مغذية جدا: إذا اشتريت شوكولاته داكنة عالية الجودة تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو، فهي تشمل على كميات جيدة من الألياف القابلة للذوبان والمحملة بالمعادن.

وعلى سبيل المثال، إن كان لديك قطعة وزنها 100 غرام من الشوكولاته الداكنة التي تحتوي 70 - 85

بالمئة تحتوي على معادن الحديد والمغنيسيوم والنحاس والمنغنيز وغيرها.

مصدر قوي لمضادات الأكسدة: الشوكولاتة الداكنة مليئة بالمركبات العضوية النشطة بيولوجيا وتعمل كمضادات للأكسدة. وتشمل هذه البوليفينول والفلافانول ومضادات الاكسدة وغيرها.

تحسن تدفق الدم وتخفض ضغط الدم: يمكن أن تحفز مركبات الفلافانول الموجودة في الشوكولاته الداكنة بطانة الشرايين لإنتاج أكسيد النيتريك، وأحد وظائفه إرسال إشارات إلى الشرايين للاسترخاء، بما يقلل من مقاومة ضغط الدم وبالتالي يقلل من ضغط الدم.

التحكم بالبروتينات الدهنية ذات الكثافة المتباينة: تعمل الشوكولاتة على زيادة بروتين دهني مرتفع الكثافة "أتش دي أل" وحماية بروتين دهني منخفض الكثافة "أل دي أل"، وذلك يؤدي إلى تحسين قدرة الجسم في التصدي لخطر الإصابة بأمراض القلب.

وعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة أن الكاكاو الموجود في الشوكولاتة الداكنة تقلل من أكسدت الربوتين الدهني المنخض الكثافة، ومعروف أن هذا البروتين عندما يتأكسد يتفاعل مع الجذور الحرة التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

يمكن أن تقلل الشوكولاتة الداكنة أيضًا من مقاومة الأنسولين، وهو عامل خطر شائع آخر للعديد من الأمراض مثل أمراض القلب والسكري.

قد يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب: المركبات الموجودة في الشوكولاتة الداكنة شديدة الحماية من أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة.

على المدى الطويل، من المفترض أن يتسبب ذلك في انخفاض نسبة الكوليسترول في الشرايين، مما يؤدي إلى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وجدت دراسة أجريت على 470 رجلا مسنا أن الكاكاو يقلل من خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة كبيرة تصل إلى 50 بالمئة.

يحمي بشرتك من الشمس: يمكن أن تكون مركبات الشوكولاتة الداكنة مفيدة أيضا لبشرتك، فبوسع مادة الفلافونول حمايتها من أضرار أشعة الشمس.

ويمكن لمادة الفلانونل أن تزيد من كثافة البشرة وترطيبها. وإذا كنت تخطط لقضاء إجازة على الشاطئ، ففكر في تناول الشوكولاتة الداكنة في الأسابيع والأشهر السابقة.

يمكن أن تحسن وظيفة الدماغ: الأخبار السارة لم تنته بعد. قد تعمل الشوكولاتة الداكنة أيضًا على تحسين وظيفة دماغك.

أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على متطوعين أصحاء أن تناول الكاكاو الغني بالفلافانول لمدة 5 أيام يحسن تدفق الدم إلى الدماغ.

ويمكن أن يحسن الكاكاو أيضا الوظيفة الإدراكية لدى كبار السن الذين يعانون من ضعف عقلي.