

Польза горького шоколада для сердца и кожи

«Шоколад содержит полезные для сердца питательные вещества, такие как флавоноиды, метилксантины, полифенолы и стеариновая кислота, которые могут уменьшить воспаление и повысить уровень “хорошего” холестерина».

Шоколад может быть хорошим антидепрессантом, он дает здоровую энергию и может быть полезен для сердца, как показало последнее исследование. Но не всякий, а только тот, в котором больше какао и меньше сахара.

Сложно поверить, что шоколад не только обладает приятным вкусом, но и полезен для здоровья. При этом речь идет только о чистом шоколаде, который содержит 75% какао. Хотя молочный шоколад или шоколадные булочки кажутся нам вкуснее, количество сахара и обработка этих продуктов обесценивают полезные свойства содержащегося в нем какао.

Но, если мы уже знали, что темный шоколад, как объясняет испанский диетолог Мария Эухения Фернандес, может быть идеальным дополнением в рационе спортсменов из-за высокого содержания в нем «здоровой энергии» или «действующего как антидепрессант фенилэтиламина», новое исследование, опубликованное в Европейском журнале профилактической кардиологии, проведенное группой исследователей из Медицинского колледжа Бейлора (США) показало, что употребление шоколада по крайней мере раз в неделю помогает снизить риск сердечных заболеваний.

Студенческая газета

Физиолог

кафедра зоологии, физиологии и генетики
биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф.
Скорины»



Выпуск №2 сентябрь 2020

Редколлегия: Аннадурдыева Айна

Редактор: Л.А. Евтухова

Полезьа для сердца

На проведение исследования, в котором были проанализированы труды ученых за последние 50 лет, потребовалось девять лет. В исследовании приняли участие 336289 человек, из которых у 14043 развилась ишемическая болезнь сердца. Еще 4667 человек перенесли сердечный приступ. Сравнив данные участников, было выяснено, что среди тех, кто употреблял шоколад раз в неделю, риск сердечных заболеваний снизился на 8%.



Американские ученые выяснили, что темный шоколад весьма эффективен при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Результаты своих исследований

они опубликовали в научном журнале The FASEB Journal. К такому выводу ученые пришли, проведя исследование среди сорока четырех страдающих от лишнего веса мужчин. В течение одного месяца те должны были употреблять в пищу по 70 грамм черного шоколада.



Для ученых принципиальным моментом стала именно полнота участников эксперимента, так как такие люди изначально склонны к заболеваниям сердечно-сосудистой системы из-за большей нагрузки на организм. После месяца наблюдений ученые выяснили, что шоколад помогает восстановить гибкость артерий, предотвращает образование тромбов.

Полезьа для кожи

Мария Эухения Фернандес отмечает, что потребление шоколада «предотвращает преждевременное старение кожи, делая ее более гладкой и устойчивой к УФ-излучению благодаря высокой концентрации антиоксидантов». Шоколад придает чувство сытости, помогая контро-

лизовать вес, если не «переесть его». Он также положительно влияет на нашу память.



Несколько лет назад Стефани Уильямс и ее коллегами было проведено исследование. Темный шоколад с 70% содержанием какао из магазинов сравнивали со специально произведенным 70% темным шоколадом, богатым антиоксидантами. Богатый антиоксидантами темный шоколад защищал кожу от вредного воздействия солнечных лучей. Обычный темный шоколад не обладал таким эффектом.

Уильямс советует готовить свой собственный шоколад. Она использует для этого какао-порошок, который разогревает совсем недолго, чтобы сохранились антиоксиданты. Какао-порошок не содержит сахара, что также делает домашний шоколад более полезным. Тем, кого не устраивает приготовление шоколада своими руками, Уи-

льямс рекомендует покупать шоколад, который содержит 85 и более процентов какао. В таком шоколаде нет переработанных растительных жиров. Однако в нем все же есть сахар, поэтому его потребление тоже должно быть умеренным.

Польза

- Шоколад – источник энергии, в нём содержатся калий и магний, которые необходимы для работы мышц.
- Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.
- Шоколад полезен для сердца и сосудов.
- Кардиологи установили, что тёмный шоколад препятствует образованию тромбов на стенках сосудов,
- улучшает кровоток, работу сердца и мозга.
- Шоколад способствует повышению иммунитета, если употреблять высококачественные горькие сорта.
- Шоколад поднимает настроение, его аромат вызывает чувство наслаждения и удовольствия.



Так же стоит отметить калорийность горького шоколада. На 100 грамм приходится 539 Ккал. Несколько долек продукта фигуре не навредят, так как он имеет низкий гликемический индекс.