

الشوكولاتة الداكنة تخفض الكوليسترول وضغط الدم

يعتبر الكاكاو عنصر مثالي لصحة العقل والجسد وهو مصدر غني بنسبة عالية جداً من مضادات الأكسدة ويتمتع بالعديد من الفوائد العلاجية والصحية لذلك يعتبر مثالي للعديد من الامراض الصحية ويعمل بشكل خاص على تخفيض مستوى الكوليسترول السيئ ويخفض ضغط الدم.

وتستخدم زبدة الكاكاو لعلاج مشاكل الحروق وللحماية من اشعة الشمس وتعالج مشكلة الكبد والرئتين وتساعد على تخفيف التهاب الصدر كما يتمتع الكاكاو بفوائد غذائية وصحية عديدة كذلك يتمتع الشوكولاتة بنفس الفوائد الصحية.

يحتوي الكاكاو على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ومن ابرزها الفلافونويدات والأنثوسيانين والكاتشين، هذه المضادات تساعد على تجديد خلايا البشرة بالتالي تحد من شيخوخة الخلايا في الجسم وتضم الشوكولاتة السوداء المكونة من 70 % كاكاو من الفلافونويدات والفيتامين B3 والفيتامينات C و E والتي تعمل على تعزيز نسبة الكوليسترول الجيد في الدم وتخفيض معدل الكوليسترول السيئ. كما ان العناصر الاخرى الموجودة في الكاكاو والشوكولاتة الداكنة تساعد على محاربة الالتهابات مثل الروماتيزم والتهاب المفاصل والشعب الهوائية. ومن جهة أخرى فإن مضادات الأكسدة هذه بالتحالف مع البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين B تخفض ضغط الدم، كما ان الكاكاو يعد مصدر للنحاس لذلك يساعد على تحسين أداء كريات الدم الحمراء من خلال تثبيت الحديد في الدم وتلعب الشوكولاتة السوداء دور مهم في المحافظة على ثبات الوزن وتعد بديل مثالي ولذيذ لكافة الوجبات الخفيفة الاخرى.

وينصح باستهلاك مربعين من الشوكولاتة الداكنة (المكونة من 70 % كاكاو) يومياً من اجل تزويد الجسم بكافة الفوائد الغذائية والصحية التي تقدمها الكاكاو الى الجسم.