

فوائد مدهشة للشوكولاتة السوداء

تعتبر الشوكولاتة على أنواعها عشق النساء الأول. تتمتع الشوكولاتة السوداء تحديدًا بفوائد صحية لا تصدق ، فهي مصنوعة من بذور شجرة الكاكاو ، التي تعد من أفضل مصادر مضادات الأكسدة الطبيعية والتي تعمل بدورها على محاربة الجذور الحرة بالجسم والوقاية من العديد من الأمراض.

وتتفاوت أنواع الشوكولاتة بمدى فائدتها وذلك يرجع لمحتواها بنسبة الكاكاو ، فتحتوي الشوكولاتة السوداء على منافع صحية مدهشة. تعد هذه الشوكولاتة غنية بالمغنيسيوم والحديد والألياف كما انها تحتوي على مادة الفلافونول ، التي تحسن عمل الأوعية الدموية وتزيد تدفق الدم للدماغ ، بالتالي يعزز الذاكرة.

تعد الشوكولاتة السوداء مصدر مهم لمضادات الأكسدة بما أن الكاكاو يحتوي على هذه المواد بنسبة أكبر بحوالي 20 مرة من تلك الموجودة بالشاي الأخضر. بالإضافة الى ذلك ، تضم الشوكولاتة السوداء عناصر منشطة للعقل مثل الثيوبرومين والكافيين ، التي تحفز الوظائف الدماغية على المدى القصير.

فوائد مدهشة للشوكولاتة السوداء :

- تحسن الشوكولاتة السوداء صحة القلب ، تؤكد الدراسات المختلفة أن هذه الشوكولاتة تتمتع بمنافع صحية وتحسن القلب وتخفف خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية وتقي من الإصابة بالجلطات، بما انها تحتوي على الفينولات المتعددة.
- تزود الجسم بالطاقة ، فتعد الشوكولاتة السوداء من الأغذية التي تزود الجسم بالطاقة والمعادن الضرورية لصحة جسدية ونفسية ممتازة، بالإضافة الى ذلك ، فهي تحتوي على الألياف القابلة للذوبان.

تحتوي كل 100 غرام شوكولاتة سوداء على 11 غرام ألياف ، 67% من الحديد و58% من المغنيزيوم، والعديد من المعادن الأخرى مثل الزنك والفسفور و البوتاسيوم والسيلينيوم.



- تنشيط الجسم ، لأنها تحتوي على مواد منشطة مثل الثيوبرومين

والكافيين . من المفضل الابتعاد عن تناول الشوكولاتة السوداء في المساء وذلك لتجنب حدوث اضطرابات في النوم او الأرق.

- تحسن الشوكولاتة السوداء تدفق الدم بالأوعية الدموية ، بالتالي تعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع.
- تحفّز تبطين الشرايين وزيادة إنتاج حمض النيتريك ، بما أنها تحتوي على نسبة عالية من مادّة الفلافانول. يعمل حمض النيتريك ، من جهته ، على تخفيض ضغط الدم وارسال إشارة الى الشرايين لتبقى مسترخية.
- تخفّض الشوكولاتة الداكنة معدل الكولسترول السيّء في الدم ، وترفع معدّل الكولسترول الجيد . تعمل مركبات البوليفينول على المساهمة برفع مستويات HDL في الجسم وتخفّض أيضاً مستوى الكولسترول السيء LDL.



- تخفض التوتر العصبي، فقد أظهرت دراسة حديثة أن استهلاك الشوكولاتة السوداء كل يوم لمدة أسبوعين ن تعمل على تخفيض مستويات هرمونات التوتر في الجسم لدى الأشخاص القلوقين.
- تقي من مرض السكري، لأنها تخفف من حساسية الأنسولين.
- تحمي الشوكولاتة السوداء البشرة من أشعة الشمس ، بما انها تحتوي على الفلافانول. كما ان وجود المواد النشطة بيولوجيّا فيها ، تحمي البشرة من التجاعيد، وذلك عبر تحسين تدفق الدم للجلد وزيادة نسبة الرطوبة في البشرة.



- تعزز وظائف الدماغ ، فقد أثبتت الدراسات أن تناول الشوكولاتة السوداء بانتظام يتمتع بفعالية على وظائف الدماغ ، فهي مهمة للمسنين الذين يعانون اضطرابات ذهنية ، كما انها تحسن الطلاقة اللفظية لديهم.
- تحسن الشوكولاتة السوداء الحالة المزاجية ، بالإضافة الى مذاقها اللذيذ فهي تحتوي على عدد من المركبات الكيميائية ، التي تمنع تفكك الناقل العصبي أناداميد، الذي يعمل على التخلص من مشاعر الاكتئاب.



نصيحة: لا يجب تناول 100 غرام من السوكولاتة السوداء دفعة واحدة ، للحصول على فوائدها الغذائية، بل يُنصح بتناولها بانتظام وادراجها في النظام الغذائي الصحي.