

فوائد مدهشة للشوكولاتة السوداء

تعتبر الشوكولاتة على أنواعها عشق النساء الأول. تتمتع الشوكولاتة السوداء تحديداً 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 لمحتوها بنسبة الكاكاو ، فتحتوي الشوكولاتة السوداء على منافع صحية مدهشة. تعد هذه الشوكولاتة غنية بالمغنيسيوم والحديد والألياف كما أنها تحتوي على مادة الفلافونول ، التي تحسن عمل الأوعية الدموية وتزيد تدفق الدم للدماغ ، وبالتالي يعزز الذهن والذاكرة.

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 إلى 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 القل وتحفف خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية وتقى من الإصابة بالجلطات، بما أنها تحتوي على الفينولات المتعددة.
- تزوّد الجسم بالطاقة ، فتعد الشوكولاتة السوداء من الأغذية التي تزوّد الجسم بالطاقة والمعادن الضرورية لصحة جسدية ونفسية ممتازة، بالإضافة إلى ذلك ، فهي تحتوي على الألياف القابلة للذوبان.

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



- تنشط الجسم ، لأنها تحتوي على مواد منشطة مثل الثيوبرومين

- والكافيين . من المفضل الإبتعاد عن تناول الشوكولاتة السوداء في المساء وذلك لتجنب حدوث اضطرابات في النوم او الأرق.
- تحسن الشوكولاتة السوداء تدفق الدم بالأوعية الدموية ، وبالتالي تعمل على تخفيف ضغط الدم المرتفع.
 - تحفز تبطين الشرايين وزيادة انتاج حمض النيتريك ، بما أنها تحتوي على نسبة عالية من مادة الفلافانول. يعمل حمض النيتريك ، من جهته، على تخفيف ضغط الدم وارسال إشارة الى الشرايين لتبقى مسترخية.
 - تخفف الشوكولاتة الداكنة معدل الكوليسترول السيء في الدم ، وترفع معدل الكوليسترول الجيد . تعمل مركبات البوليفينول على المساعدة برفع مستويات HDL في الجسم وتخفض أيضًا مستوى الكوليسترول السيء LDL.



- تخفض التوتر العصبي، فقد أظهرت دراسة حديثة أن استهلاك الشوكولاتة السوداء كل يوم لمدة أسبوعين ن تعمل على تخفيف مستويات هرمونات التوتر في الجسم لدى الأشخاص القلقين.
- تقي من مرض السكري، لأنها تخفف من حساسية الأنسولين.
- تحمي الشوكولاتة السوداء البشرة من أشعة الشمس ، بما أنها تحتوي على الفلافانول. كما ان وجود المواد الناشطة بيولوجياً 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 بإنتظام يتمتع بفعالية على وظائف الدماغ ، فهي مهمة للمسنين الذين يعانون اضطرابات ذهنية ، كما أنها تحسن الطلقة اللفظية لديهم.
- تحسن الشوكولاتة السوداء الحالة المزاجية ، بالإضافة إلى 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 100غرام من الشوكولاتة السوداء دفعة واحدة ، للحصول على فوائدها الغذائية، بل يُنصح بتناولها بإنتظام وادراجها في النظام الغذائي الصحي.