تعرفوا على منافع مشروب الكاكاو الساخن

من منا لا يحب مشروب الكاكاو الساخن؟ فهو يعتبر من ألذ المشروبات الساخنة للكبار والصغار ومثالي لفصل الشتاء البارد، ولكن يجهل الكثيرون أن لمشروب الكاكاو الكثير من المنافع الصحية لجسم الإنسان.

يحتوي الكاكاو على العديد من العناصر الغذائية فهو غني بمضادات الأكسدة والإلتهابات والمعادن مثل المغنيسيوم والكالسيوم والفسفور والسيلينيوم والحديد والبوتاسيوم والكربوهيدرات والألياف والدهون الجيدة وحمض الأوليك والعديد غيرها لذلك يعتبر مشروب مثالي وصحي في الوقت عينه ويمكن شربه بشكل يومي أو ثلاث مرات في الأسبوع وبالتأكيد يفضل عدم إضافة الكثير من السكر اليه لكي لا يفقد عناصره الغذائية والصحية.

نقدم لكم أبرز منافع مشروب الكاكاو الساخن للصحة:

- ينشط مشروب الكاكاو الجسم ويمنحه الطاقة والحيوية ويخلصه من الشعور بالإرهاق والتعب.
- يعزز صحة الجهاز التنفسي ويعالج ضعف التنفس وإلتهابات القصبات والربو.
- يهدئ الأعصاب ويقاوم التعب المزمن لأن مشروب الكاكاو يحتوي على نسبة عالية من مادة السيرتونين التي تعمل على تغذية الدماغ وتحمي الخلايا من التأكسد وتقي من الإصابة بمرض الزهايمر.
- يحسن أداء الكلى ويحميها من الأمراض ويحفزها على تنقية الجسم.
- يخفض مشروب الكاكاو ضغط الدم.
- ينشّط الكاكاو الدورة الدموية.
- يخفض نسبة الكولسترول السيء في الدم ويرفع معدل الكولسترول الجيد بالتالي يحمي من الإصابة بكافة أمراض القلب والاوعية الدموية وتصلب الشرايين والسكتات الدماغية.
- يقوي مشروب الكاكاو العظام ويحميها من الهشاشة.
- يقاوم نمو الجذر الحرة بالتالي يعتبر عنصر مثالي لمقاومة أمراض السرطان ومنع نمو الخلايا السرطانية.

- يحسن مشروب الكاكاو المزاج ويعالج الاكتئاب ويضفي الشعور بالمتعة والراحة.
- يساعد على تخفيض الوزن لأنه ينشط عملية الأيض ويساعد على حرق السعرات الحرارية.
- يخرج مشروب الكاكاو السموم والاملاح الزائدة من الجسم.
- ينظم نسبة السكر في الدم لأنه يزيد إفراز الأنسولين في الدم.
- يحسن مشروب الكاكاو أداء الجهاز الهضمي ويلين الأمعاء ويقاوم الإمساك.