Naučnici kažu da se dobrobiti od čokolade za srčano zdravlje povezuju s velikom količinom kakaoa. Američki naučnici analizirali su podatke od oko 40 hiljada sredovječnih i starijih žena u Švedskoj i došli do zaključka da kod onih koje su jele crnu čokoladu jednom do dva puta sedmično postoji 32 posto manja opasnost od zatajenja srca. Čak ako se čokoladom počaste samo jednom do tri puta na mjesec, taj rizik je 26 posto manji.

Zatajenje srca stanje je u kojem oslabljuje mišić srca, što ga u konačnici onesposobljuje da upumpava krv. Ova pogubna bolest može se razviti tokom vremena kao rezultat dugoročnog i neliječenog visokog krvnog pritiska. Murray Mittleman, direktor Kardiovaskularne epidemiologije pri Univerzitetu Harvard u državi Massachusetts, predvodio je ovu studiju. On ističe da je crna čokolada bogati izvor antioksidansa – flavonoida, koji mogu pomoći u sprečavanju rizičnog faktora zatajenja srca: “Iz drugih studija znamo da redovito konzumiranje čokolade može pomoći u kontroli krvnog pritiska i držati ga u ravnoteži”.

Neki od prikupljenih podataka o crnoj čokoladi u Švedskoj uključivali su hospitalizacije i matične knjige umrlih između 1998. i 2006. godine. Murray Mittleman kaže da su žene uključene u studiju jele u prosjeku 20 do 30 grama crne čokolade sedmično, što je oko pola do dvije trećine standardne table čokolade. Međutim, kod žena koje su konzumirale čokoladu svaki dan nije smanjen rizik od zatajenja srca, kaže Mittleman, i ističe da su one na taj način sebi nanosile više štete nego koristi: “Prema našoj studiji, to je vjerojatno iz razloga što se ukupna količina kalorija drži uvijek istom, uz konzumaciju velikih količina koje, navodno, potiču druge vrste hrane koje bi mogle biti od veće koristi za organizam, poput svježeg voća i povrća”.

Naučnici kažu da se dobrobiti od čokolade za srčano zdravlje povezuju s velikom količinom kakaoa. Sve vrste švedske čokolade bogate su kakaoom. Murray Mittleman kaže da je poruka njegove studije jasna: nikad jesti previše i ne prečesto. On smatra da bi čokolada vjerojatno koristila i muškarcima, ali to tek treba dokazati drugom studijom.

Izvor: VoA News
www.medicina.ba
08.10.2010.