

Svakog 14. februara, Amerikanci potroše oko 700 miliona dolara na čokoladne poslastice, sočne, kremaste i prepune masti. Ali najnovija istraživanja pokazala su da tamna ili crna čokolada također može da bude lijek za vaše srce.

Istraživači su ustanovili da crna čokolada i aspirin na sličan način utiču na krv. Oni razređuju krv tako da ona lakše protiče, čak i kroz djelimično blokirane arterije i mogu da umanje mogućnost srčanog napada.

Ali za ljubitelje čokolade, zdravstvene dobrobiti su još veće od toga. Nutricionista Temi Roberts objašnjava. „Istraživanje je pokazalo da dobijamo flavonoide iz čokolade.“

Flavonoidi su hranjive materije koje se mogu naći u mnogim vrstama biljaka. Oni pomažu zaštititi biljaka protiv oboljenja i insekata. Kada uzimamo hranu bogatu flavonoidima, taj sastojak navodi naš organizam da proizvodi enzime, proteine, koji umanjuju rizik od dobijanja nekih vrsta kancera, srčanih oboljenja i nekih drugih bolesti koje se javljaju sa starenjem.

Zapravo, 21 naučna studija sa više od 2 hiljade šest stotina učesnika ispitivala je uticaj crne čokolade na srce. Studije su pokazale da konzumiranje crne čokolade smanjuje krvni pritisak i poboljšava sposobnost inzulina da reguliše šećer u krvi.

Temi Roberts dodaje da su flavonoidi pronađeni i u nečemu što ima bolji ukus ako se prelije tamnom čokoladom, jagodama. „Zdravstvene dobrobiti od jagoda prelivenih čokoladom su dvostruke jer čokolada i jagode sadrže antioksidante, a oni su važni za funkcionisanje imunološkog sistema i sprječavanje infekcija“.

Roberts kaže „Kada poklonite svojim voljenima korpu punu voća sa malo čokolade, onda ćete im pokazati najbolju vrstu ljubavi zato što im dajete veliku količinu antioksidanata i vitamina C sa sasvim dovoljnom količinom čokolade da izazove uzbuđenje“.

Samo zapamtite da to treba da bude tamna čokolada.

Izvor: VoA News

[www.lijek.ba](http://www.lijek.ba)

20.02.2012.