

Κακάο: Φτιάχνει τη διάθεση και τονώνει τις πνευματικές δυνάμεις

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι αγχολυτικό, φτιάχνει τη διάθεση, τονώνει τις πνευματικές δυνάμεις, διώχνει την κούραση, ενώ στον πολιτισμό των Μάγια αποτελούσε... νόμισμα με το οποίο γίνονται συναλλαγές και πληρώνονταν οι φόροι! Ο λόγος για το κακάο, το οποίο παρουσιάζει ωφέλιμες ιδιότητες για τον οργανισμό και του προσφέρει ό,τι και η σοκολάτα, αλλά χωρίς να τον επιβαρύνει εξαιτίας της ζάχαρης.

Η ωφελιμότητα που παρουσιάζει το κακάο για τον ανθρώπινο οργανισμό έχει αποδειχθεί από πολλές παλιές και νέες μελέτες, οι οποίες μάλιστα έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το κακάο περιέχει περισσότερα αντιοξειδωτικά από ό,τι το κόκκινο κρασί, αλλά και από μερικά φρούτα που είναι γνωστά για τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες, όπως το ρόδι και τα μύρτιλλα.

Επίσης, το κακάο παρουσιάζει υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή και προκυανίδες, που μπλοκάρουν τη δράση των ελευθέρων ριζών, η οποία ευθύνεται για τη γήρανση και προκαλεί σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως ο καρκίνος και τα καρδιολογικά νοσήματα.

Το κακάο περιέχει επίσης αρκετό μαγνήσιο, το οποίο προστατεύει την καρδιά, τον εγκέφαλο, τα οστά, τους μύες και το αίμα, καθώς επίσης σίδηρο και βιταμίνη C. Χάρη στο μαγνήσιο, αλλά και στο φώσφορο και την ουσία θεοβρωμίνη, το κακάο μπορεί και διώχνει την κούραση και την υπνηλία, ενώ όπως μάλλον γνωρίζουν όλοι βελτιώνει και τη διάθεση, γεγονός που οφείλεται στην ουσία τρυπτοφάνη, η οποία βρίσκεται στους κόκκους του και ενισχύει την παραγωγή σεροτονίνης.

Το κακάο περιέχει ακόμη υδατάνθρακες και περίπου τα ίδια επίπεδα πρωτεϊνών με το κρέας. Ο οργανισμός το απορροφά με την ίδια ευκολία αλλά πολύ πιο γρήγορα, ωστόσο όταν καταναλώνεται σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να αποδειχθεί βλαβερό για το συκώτι.

Πηγή: ikypros.com