11 Σεπτεμβρίου 2014

Μαύρη σοκολάτα: υγιεινή επιλογή γλυκού αλλά με μέτρο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η σοκολάτα είναι για πολλούς ένα αγαπημένο τρόφιμο και μια γλυκιά απόλαυση, που συχνά θεωρούν ότι θα πρέπει να στερηθούν ξεκινώντας μια προσπάθεια απώλειας βάρους.

Είναι όμως έτσι ή μήπως μπορεί η σοκολάτα να συμπεριληφθεί σε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής;
Η σοκολάτα, και συγκεκριμένα ή μαύρη ή αλλιώς σοκολάτα «υγείας», είναι ένα τρόφιμο που εκτός από θερμιδική έχει και θρεπτική αξία και όχι μόνο μπορεί να καταναλώνεται, με μέτρο φυσικά, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής ή δίαιτας απώλειας βάρους, αλλά μπορεί και να προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία, όπως προκύπτει από τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα.

Η μαύρη σοκολάτα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε κακάο, είναι πλούσια σε πολυφαινόλες και συγκεκριμένα φλαβονοειδή, στα οποία έχουν αποδοθεί ισχυρές αντιοξειδωτικές και καρδιο-προστατευτικές ιδιότητες. Πράγματι, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η κατανάλωση κακάου σχετίζεται με μείωση των επιπέδων LDL («κακής») χοληστερόλης και αύξηση των επιπέδων HDL («καλής») χοληστερόλης, καθώς και μειωμένη οξείδωση των λιποπρωτεΐνών του πλάσματος, που αποτελέι ένα από τα βασικά στάδια της αθηροσκληρωτικής διαδικασίας. Επίσης, έχει φανεί ότι το κακάο συμβάλλει στη βελτίωση της αρτηριακής πίεσης και της ενδοθηλιακής λειτουργίας των αγγείων.

Η σοκολάτα περιέχει επίσης καφεΐνη και θεοβρωμίνη, ουσίες στις οποίες αποδίδεται η ευεργετική της δράση όσον αφορά στην εγγρήγορση, τη συγκέντρωση και τη βελτίωση της διάθεσης. Από την άλλη, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση κακάου σχετίζεται με την υγεία του δέρματος αλλά και τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου.

Συνοψίζοντας, όπως προκύπτει από τα δεδομένα της διεθνούς βιβλιογραφίας, η μαύρη σοκολάτα αποτελεί ένα ευεργετικό τρόφιμο. Ωστόσο, δε θα πρέπει να παραβλέπουμε το γεγονός ότι πέραν από τα ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά είναι πλούσιο και σε ενέργεια, καθώς μια μπάρα σοκολάτας των 100 γραμμαρίων αποδίδει περίπου 540 θερμίδες, και συνεπώς θα πρέπει να υπάρχει μέτρο στη συχνότητα και ποσότητα που καταναλώνουμε.
Σε κάθε περίπτωση, επιλέγοντας περιστασιακά ένα σοκολατάκι υγείας για επιδόρπιο ή προσθέτοντας λίγη τριμμένη μαύρη σοκολάτα στο γιαούρτι ή τα δημητριακά σας, μπορείτε να ικανοποιήσετε την επιθυμία σας για κάτι γλυκό και παράλληλα να επωφεληθείτε από τα ευεργετικά συστατικά της σοκολάτας, χωρίς να ανησυχείτε για τη «σιλουέτα» σας.

Πηγή: neadiatrofis.gr