

Φάτε μαύρη σοκολάτα, κάνει καλό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μέχρι τώρα γνωρίζαμε ότι η σοκολάτα προσθέτει κιλά, όμως μια νέα έρευνα φέρνει τα πάνω κάτω, αποδεικνύοντας ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος.

Όταν τρώμε μαύρη σοκολάτα, τα «καλά» βακτήρια στο στομάχι και στο έντερό μας δημιουργούν μια σειρά από ωφέλιμες αντιφλεγμονώδεις ουσίες, που κάνουν καλό στην καρδιά μας.

Έτσι υποστηρίζει μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα που ανακοινώθηκε στο περιοδικό «Science». Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Λουιζιάνα, με επικεφαλή τον John Finely, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Χημικής Εταιρείας στο Ντάλας του Τέξας, ανακάλυψαν ότι το έντερο μας λατρεύει τη μαύρη σοκολάτα και το επεξήγησαν κιόλας. «Η μαύρη σοκολάτα περιέχει αρκετές πολυφαινόλες ή αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως οι κατεχίνες, καθώς και διατροφικές ίνες, που γενικά δεν απορροφώνται καλά από το ανθρώπινο έντερο.

Αναλαμβάνουν δουλειά τα «καλά» βακτήρια, που καθώς «χωνεύουν» τη σοκολάτα, διασπούν μέσω ζυμώσεων τις πολυφαινόλες και τις ίνες σε μικρότερα αντιφλεγμονώδη μόρια, τα οποία απορροφώνται πλέον πολύ καλύτερα από τον άνθρωπο. Όταν αυτές οι ουσίες απορροφώνται από το σώμα, μειώνουν τη

φλεγμονή του καρδιαγγειακού ιστού και συνεπώς τον μακροπρόθεσμο κίνδυνο εμφράγματος ή εγκεφαλικού», είπε ο John Finely.

Πηγή: clickatlife.gr