Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Słodki narkotyk

W USA kwitnie moda na specjalne kuracje czekoladowe, którymi leczy się zmęczenie, wyczerpanie nerwowe. Kosmetolodzy twierdzą, że masło kakaowe, które jest podstawowym składnikiem czekolady, ma właściwości odmładzające. Uwielbiamy ją za cudowny smak i zapach, poprawia nastrój, likwiduje zmęczenie. Przez dziesiątki lat zachwycano się niezwykłymi właściwościami czekolady, by później oskarżyć, że w ogóle jest niezdrowa. Jednak najnowsze badania wykazały, że czekolada zawiera ponad 600 substancji, które pozytywnie działają na zdrowie - chronią przed wieloma chorobami, a nawet przed próchnicą. W USA kwitnie moda na specjalne kuracje czekoladowe, którymi leczy się zmęczenie, wyczerpanie nerwowe. Kosmetolodzy twierdzą, że masło kakaowe, które jest podstawowym składnikiem czekolady, ma właściwości odmładzające. Ponadto badania amerykańskich ośrodków medycznych mówią, że po wypiciu czekolady słabnie aktywność płytek krwi, czyli zapobiega ona zakrzepom i zmniejsza ryzyko zawału serca. Zawarte w niej składniki uelastyczniają ścianki naczyń krwionośnych przeciwdziałając m.in. zatorom. Zawarte w ziarnach kakao polifenole poprawiają pracę układu krążenia. Związki te rozkurczają naczynia krwionośne (co ułatwia przepływ krwi), neutralizują działanie tzw. złego cholesterolu i zapobiegają powstawaniu blokujących naczynia skrzepów. Zdaniem uczonych, spożywanie dziennie około jednej trzeciej tabliczki gorzkiej czekolady chroni przed chorobami serca. Czekolada ma dużo składników podnoszących poziom serotoniny we krwi - hormonu odpowiedzialnego za dobry nastrój. Badania

przeprowadzone przez grupę naukowców z Helsinek wykazały, że czekolada poprawia także nastrój przyszłych matek, a tym samym pozytywnie wpływa na rozwój płodu. Według nich dzieci matek, które jadły w ciąży regularnie ciemną czekoladę, są weselsze i bardziej aktywne. Spośród wszystkich słodyczy jest najmniej niebezpieczna dla zębów - odkryli to Japończycy, którzy pracują teraz nad nową pastą do zębów wzbogacaną ekstraktem z łusek kakao. Jednak jak wszystkie słodycze czekolada zawiera węglowodany, które rozkładając się, szkodzą zębom. Dlatego warto po zjedzeniu czekoladowych słodkości dokładnie umyć zęby.
Czekolada naturalna (gorzka i deserowa) zawiera węglowodany, magnez, żelazo oraz:

- niacyne - wspomaga uwalnianie się energii zawartej w pokarmie
- teobromine - pobudza pracę nerek, stanowi łagodny środek moczopędny, działa również stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy, dając efekty podobne jak kofeina
- fenylotylamine - należy do grupy endorfin. Kiedy endorfiny przedostają się do krwiobiegu, powodują poprawę nastroju.
- flawonoidy - hamują proces utleniania tzw. złego cholesterolu, zwiększają odporność na infekcje, uczestniczą w regulacji skurczy mięśni i naczyń.

Jest tez druga strona medalu - czekolada może wywołać migrenę, pogorszyć samopoczucie kobiet cierpiących na zespół napięcia przedmiesiączkowego; zgagę, zaostrzać objawy refluksu żołądkowo-przełykowego i zespołu jelita wrażliwego. Sprzyja niestety zaparciom. Czekoladę powinny unikać osoby cierpiące na choroby nerek i pęcherza moczowego. Zawiera ona bowiem sole kwasu szczawiowego, które mogą odkładać się w organizmie w postaci kamieni nerkowych i moczowych. Czekolada może powodować także alergie pokarmowe. Ale największą wadą czekolady jest jej kaloryczność.

Magdalena Lech

http://laboratoria.net/home/10997.html

Informacje dnia: Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób

Partnerzy