الشوكولاتة.. مذاق رائع وفوائد جمّة

الشوكولاتة؛ حلوى يعشقها الجميع لكنهم يمتنعون عن تناولها لاحتوائها على الكثير من الدهون والسعرات الحرارية، لكن أثبتت الدراسات الحديثة أن للشوكولاتة والكاكاو - المكون الرئيسي للشوكولاتة - فوائد عديدة تفيد الإنسان إضافةً إلى طعمها اللذيذ ومذاقها الرائع.

فوائد الشوكولاتة على الجسم والصحة

تساعد مادة الكاكاو الموجودة في الشوكولاتة على تخفيض ضغط الدم العالي حيث أنّها تحتوي على مواد تساعد الأوعية الدموية على التوسع والإرتخاء؛ لذا فإنّ النظام الغذائي الغني بأنواع معينة من الشوكولاتة وخصوصاً السوداء أو الداكنة يعادل فائدة الأسبرين عند المرضى المصابين بإرتفاع ضغط الدم الشرياني.

كما أن الكاكاو يعمل على منع أكسدة الكولسترول المضر مما يساعد على حماية الأوعية الدموية وتقليل الإصابة بأمراض القلب والسكتات، كما أنّها تحتوي على كمية كبيرة من مادة الفلافينودات - وهي مركبات كيميائية مضادة للأكسدة - تخلص الجسم من الجزيئات الحرة المسببة للسرطان.

وتحتوي الشوكولاتة على مضادات للأكسدة وقد أثبتت الدراسات أن للشوكولاتة فوائدها على صحة الفم والأسنان؛ حيث أنّها تحتوي على مادة الثيوبرومين والتي تعمل على وقاية الأسنان من التحلل من خلال قتل البكتيريا المسببة لتحلل الأسنان.

للنفسية وعلاج الإكتئاب

تحتوي الشوكولاتة على مادة السيروتونين التي تعد أحد مضادات الإكتئاب الطبيعية، كما أنّها تحفز إفراز هرمون الإندروفين الذي يساعد على الشعور بالسعادة، وتؤثر على المناطق الموجودة في المخ الخاصة بتحريك المشاعر والإحساس بالرضا عن الذات.

الشوكولاتة للحامل والجنين

بينت الدراسات أن تناول المرأة الحامل للشوكولاتة يقي من بعض مضاعفات الحمل مثل تسمم الحمل وغيرها، كما أن المواد الكيميائية المحسنة للمزاج تنتقل من الأم إلى جنينها.

في عالم المستحضرات والتجميل

إن للشوكولاتة دوراً مهماً في الحفاظ على البشرة ومعالجتها، حيث يتم استخدام أقنعة تحتوي على الشوكولاتة يساعد على تجديد الخلايا وتساعد في إعادة قدرة البشرة على الإمتصاص والإستفادة من العناصر الموجودة فيها، كما تبين أن أقنعة الشوكولاتة تساعد على الحد من التجاعيد، كما أن لحبيبات الكاكاو دوراً في التخلص من الجلد الميت.