

## الشوكولاتة.. مذاق رائع وفوائد جمّة



الشوكولاتة؛ حلوي يعشقها الجميع لكنهم يمتنعون عن تناولها لاحتواها 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 تخفيف ضغط الدم العالى حيث أنها تحتوى على مواد تساعد الأوعية الدموية على التوسيع والإرتخاء؛ لذا فإنَّ النظام الغذائي الغني بأنواع معينة من الشوكولاتة وخصوصاً السوداء أو الداكنة يعادل فائدة الأسبيرين عند المرضى المصابين بإرتفاع ضغط الدم الشريانى.

كما أن الكاكاو يعمل على منع اكسدة الكوليسترول المضر مما يساعد على حماية الأوعية الدموية وتقليل الإصابة بأمراض القلب والسكريات، كما أنها تحتوى على كمية كبيرة من مادة الفلافينويدات - وهي مركبات كيميائية ممتازة للأكسدة - تخلص الجسم من الجزيئات الحرة المسئبة للسرطان.

وتحتوي الشوكولاتة على مضادات للأكسدة وقد أثبتت الدراسات أن للشوكولاتة فوائد لها على صحة الفم والأسنان؛ حيث أنها تحتوى على مادة الثيوبرومين والتي تعمل على وقاية الأسنان من التحلل من خلال قتل البكتيريا المسئبة لتحليل الأسنان.

تحتوي الشوكولاتة على مادة السيروتونين التي تعد أحد مضادات الإكتئاب الطبيعية، كما أنها 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

بيّنت 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 والاستفادة من العناصر الموجودة فيها، كما تبيّن أن أقنعة الشوكولاتة تساعد على الحد من التجاعيد، كما أن لحبوبات الكاكاو دوراً في التخلص من الجلد الميت.