الشكولاتة لعلاج القلب والدماغ

أشارت مجلة The Lancet إلى أنّه من الضروري أن تتناول المرأة ما بين 80-70 غراماً من الشوكولاتة أسبوعياً، وذلك لما لها من فوائد مهمة في حماية الدماغ من السكتات الدماغية.

وأضافت أنّ الشوكولاتة، سواء المحلاة أو السوداء، ضرورية أيضاً لأنّها تقلل من أمراض القلب.

وبرغم أنّ الكثيرين يخشون تناول الشوكولاتة بسبب السعرات الحرارية الزائدة فيها، فإن ما بين 80-70 غراماً من الشوكولاتة أسبوعياً لن تؤثر في زيادة الوزن، بل على العكس من ذلك سيكون لها فوائد إيجابية كبيرة للغاية.