

ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ!



Με τον όρο σοκολάτα περιγράφουμε μία σειρά από προϊόντα που έχουν ως βασικό συστατικό ή προέρχονται από το κακαόδεντρο. Είναι ένα από τα βασικά συστατικά στη ζαχαροπλαστική, σε γλυκά, παγωτά ή μπισκότα. Σοκολάτα επίσης ονομάζεται και ζεστό ρόφημα με βάση τη σοκολάτα.

- Υπάρχουν πολλά είδη σοκολάτας:
- Κουβερτούρα (πικρή)
- Σοκολάτα υγείας (σκούρα)
- Σοκολάτα γάλακτος
- Αμυγδάλου
- Λευκή
- Μαύρη



Τα θετικά της σοκολάτας γάλακτος!

✓ Αντικαταθλιπτική δράση

Η σοκολάτα περιέχει ουσίες που εκκρίνουν ειδικές ορμόνες και δρουν αντικαταθλιπτικά.

✓ Βελτιώνει τη μνήμη και τη συγκέντρωση

Η υψηλή περιεκτικότητα της σοκολάτας σε μαγνήσιο βελτιώνει την προσοχή και τη λειτουργία της μνήμης.

✓ Μείωση της πίεσης

Το μαγνήσιο και το κάλιο που περιέχει η σοκολάτα έχει βρεθεί ότι παίζουν ρόλο στην πρόληψη της υπέρτασης.

✓ Καταπολεμεί το βήχα

Η αντιβηχική ιδιότητα της σοκολάτας οφείλεται στην ουσία θεοβρωμίνη, η οποία αναστέλλει τη δράση του νεύρου που είναι υπεύθυνο για το βήχα.

Τα αρνητικά της σοκολάτας γάλακτος!

***Πηγή θερμίδων**

Η σοκολάτα γάλακτος έχει πολλές θερμίδες, αυξάνοντας τον κίνδυνο πρόσληψης βάρους.

***Πλούσια σε λίπος**

Η κατανάλωσή της συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο παθήσεων καθώς είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος.

***Αύξηση της γλυκόζης**

Η σοκολάτα αποτελεί πηγή σακχάρων, τα οποία όταν καταναλώνονται αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης οδηγώντας σε υπερέκκριση ινσουλίνης.

***Μπορεί να προκαλεί ημικρανία**

Η σοκολάτα περιέχει μια ουσία που σχετίζεται με την εκδήλωση ημικρανιών.

Η μαύρη σοκολάτα είναι υγιέστερη διότι περιέχει περισσότερο κακάο από τη σοκολάτα γάλακτος. Τα προϊόντα μαύρης σοκολάτας έχουν 30% έως 70% κακάο, με κάποιες ποικιλίες να περιέχουν πάνω από 80% κακάο.



Τα θετικά της μαύρης σοκολάτας!

- ✓ Περιέχει ισχυρά αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις βλάβες στα κύτταρα και στα όργανα μας.
- ✓ Προστατεύει τον οργανισμό μας από καρδιαγγειακές παθήσεις.
- ✓ Προστατεύει την συσσώρευση της χοληστερόλης στα αιμοφόρα αγγεία.
- ✓ Βελτιώνει την ροή του αίματος.

Τα αρνητικά της μαύρης σοκολάτας!

- × Περιέχει ζάχαρη και λιπαρά.
- × Περιέχει ελαϊκό οξύ, παλμιτικό οξύ και στεατικό οξύ.
- × Κάποιες εταιρίες κατασκευάζουν την μαύρη σοκολάτα με περισσότερες θερμίδες.

Η λευκή σοκολάτα δεν είναι στην πραγματικότητα σοκολάτα, καθώς δε φτιάχνεται από σκόνη κακάο ή σπόρους κακάο. Αποτελεί μείγμα από βούτυρο κακάο, ζάχαρη και γάλα. Το βούτυρο κακάο είναι το φυτικό λίπος που προέρχεται από τους σπόρους του κακάο.



Περίεργο, κι όμως...αληθινό!

Σοκολάτα σε χάπι, το οποίο μάλιστα βελτιώνει την υγεία της καρδίας; Το τελευταίο διάστημα πολλές από τις μεγαλύτερες σοκολατοβιομηχανίες έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους στις ευεργετικές ιδιότητες της φλαβανόλης, που περιέχει η σοκολάτα, και αναζητούν σε συνεργασία με εταιρίες διατροφικών συμπληρωμάτων τρόπους για να αποσπάσουν αυτές τις ιδιότητες από την μπάρα σοκολάτας. Μία από αυτές τις εταιρίες ετοιμάζεται να λανσάρει στην αγορά αυτό το χάπι σοκολάτας καθώς οι φλαβανόλες του κακάο βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος. Εκτιμάται ότι 200 μιλιγκράμ φλαβανολών του κακάο μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά το κυκλοφοριακό σύστημα. Όμως, για να λάβει κάποιος 200 μιλιγκράμ φλαβανολών, θα πρέπει να καταναλώσει 4 μπάρες σοκολάτας γάλακτος ή 2 μπάρες μαύρης σοκολάτας!

Βιβλιογραφία!

<http://www.onmed.gr/diatrofi/item/>

<https://el.wikipedia.org/wiki>

<http://www.balancediet.gr>

**Βιβιάννα Σύρμα
Κιρανπρίτ Ντεχάλ
Κώστας Πάντος
Σωτήρης Παζαράκος**