

11 июня - самый сладкий день в году!

2014-07-11 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

Утенок UBU очень любит сладкое, поэтому сегодня он со всеми сладкоежками мира отмечает День Шоколада! А чтобы трапеза стала еще приятнее и слаще, наша уточка подготовила краткий обзор полезных свойств этого прекрасного лакомства!

Ученые утверждают, что съеденная плитка шоколада в неделю в среднем продлевают жизнь на год и омолаживает организм. Почему? Прежде всего, благодаря содержащимся в шоколаде природным антиоксидантам, которые защищают клетки от свободных радикалов, предупреждают развитие злокачественных опухолей и заболеваний сердечно-сосудистой системы.



Напрасно обвиняют шоколад в повышении артериального давления, ведь он способствует профилактике инфарктов и инсультов. Кофеин, который действительно может стать причиной гипертонии, присутствует в нем в минимальных количествах. Для сравнения: в чашке кофе - 120 мг кофеина, а в 100-граммовой плитке шоколада - всего 20 мг. От такой небольшой дозы давление резко повыситься не может. Так что 2-3 кусочка шоколада не повредят и гипертонику.

Благотворно влияют на кровеносную систему, укрепляя и защищая ее, особые вещества - фенолы. Они, как и красное вино, препятствуют окислению «плохого» холестерина в крови и предохраняют от сужения кровеносные сосуды. Съесть половину плитки шоколада - все равно, что выпить бокал красного вина. Причем чем темнее шоколад, тем больше в нем фенола. И не надо опасаться, что шоколад (или сладости с его содержанием) повысит уровень холестерина в крови. Главная составляющая шоколада, масло какао, - жир растительного происхождения, где нет так называемого «плохого» холестерина. Наоборот, шоколад богат стеариновой кислотой, которая «чистит» сосуды.



Шоколад также богат кальцием, магнием и фосфором, благодаря которым мы становимся красивыми и умными. Фосфор питает мозг, магний регулирует клеточный обмен, кальций обеспечивает крепость костной ткани. Тианины, содержащиеся в шоколаде, обладают антибактериальными свойствами и препятствуют образованию зубного налета; фосфаты и фтор укрепляют зубы. Таким образом, шоколад никак не может стать причиной кариеса, в чем его незаслуженно обвиняют.

Пожалуй, одно из наиболее ценных свойств шоколада - его способность поднимать настроение. Если одолевают грусть и печаль - надо съесть шоколадку или кусочек шоколадного торта, и жизнь покажется краше. Ведь содержащийся магний противодействует депрессии, улучшает память, повышает устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет.

