

# Чем горький шоколад полезен для здоровья



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chem-gorkij-shokolad-polezen-dlya-zdorovya/>

Горький шоколад отличный источник антиоксидантов и минералов, который стоит включить в свой рацион каждому. Они принесут пользу всему организму и разнообразят ваше питание.

## 1. Помогает от депрессии

В шоколаде содержатся различные вещества, влияющие на настроение:

**Теобромин.** Он заряжает энергией и помогает снизить кровяное давление. Однако за всплеском энергии может последовать усталость, поэтому некоторые называют шоколад опасным веществом, вызывающим привыкание.

**Анандамид.** По структуре он схож с содержащимся в конопле тетрагидроканнабинолом, но действует мягче. Он улучшает настроение и бодрит, не вызывая привыкания и не нанося вред сердцу и сосудам, в отличие от других стимулирующих веществ.

**Фенилэтиламин.** В организме он превращается в серотонин одно из важнейших химических веществ, регулирующих настроение.

## 2. Защищает от сердечно-сосудистых заболеваний

Регулярное употребление какао помогает бороться с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Это подтверждает проведённое в 2006 году исследование, во время которого 470 участников употребляли разное количество какао в день. Учёные выяснили, что какао действительно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

В рамках другого исследования было обнаружено, что практически все компоненты какао теобромин, многочисленные полифенолы и антиоксиданты положительно действуют на сердце и сосуды.

## 3. Может помочь в борьбе с диабетом

Шоколад улучшает работу эндотелия (клеток, образующих внутренний слой кровеносных сосудов) и повышает чувствительность к инсулину. Эндотелий очень важен для здоровья артерий, а по чувствительности к инсулину обычно определяют риск развития диабета. Конечно, чтобы защититься от диабета, нужно есть горький шоколад с низким содержанием сахара.

## 4. Может предотвратить инсульт

Недавно были опубликованы результаты исследования, в ходе которого выяснилось, что шоколад снижает вероятность инсульта<sup>5</sup> Habitual chocolate consumption and risk of cardiovascular disease among healthy men and women. . Учёные в течение десятилетий наблюдали за здоровьем тех, кто часто употребляет шоколад, и тех, кто полностью от него отказался. Всего исследователи сравнили показатели более 20 000 человек.

Конечно, результаты подобных исследований нельзя считать однозначными. Возможно, у тех, кто ел много шоколада, есть и другие общие привычки, которые повлияли на низкую вероятность инсульта.

## 5. Влияет на содержание холестерина

Шоколад препятствует окислению ЛПНП-холестерина одной из причин возникновения атеросклероза. Когда этот холестерин окисляется, липопротеины низкой плотности (ЛПНП) вступают в реакцию в организме. Они вредят артериям и внутренним органам и даже могут вызывать рак.

Средством борьбы с активными ЛПНП считаются антиоксиданты, которыми как раз богат шоколад.

## 6. Снижает кровяное давление

Учёные из Гарвардского университета проанализировали 24 исследования свойств шоколада и пришли к выводу, что горький шоколад (с содержанием какао 50-70%) снижает кровяное давление. Особенно он полезен тем, кто уже страдает от гипертонии.

## 7. Помогает при кашле

Содержащийся в какао теобромин снижает активность блуждающего нерва области головного мозга, активизация которой вызывает приступы кашля.

Учёные обнаружили, что шоколад подавляет кашель эффективнее обычных лекарств от простуды даже тех, которые содержат кодеин, обладающий слабым наркотическим действием.

Для этого провели эксперимент, в рамках которого участникам предлагали разные средства от кашля. Одной группе давали обычное лекарство с кодеином, второй средство с теобромином, а третьей плацебо. Затем участников подвергали воздействию капсаицина жгучего вещества, содержащегося в перце чили. Группе, принимающей лекарство с теобромином, потребовалось на треть больше капсаицина, чтобы начать кашлять.

## 8. Полезен во время беременности

Во время беременности существует риск развития преэклампсии состояния, когда кровоснабжение плода осложняется или полностью прекращается. Это происходит из-за

повышения кровяного давления, естественного для беременности. Учёные обнаружили, что регулярное употребление шоколада может снизить риск развития преэклампсии за счёт понижения кровяного давления.

Во время исследования одна группа женщин употребляла шоколад с высоким содержанием флавоноидов, а другая с низким. Положительные результаты были отмечены в обеих группах.

#### 9. Стимулирует работу мозга

Частое употребление качественного шоколада улучшает способность обрабатывать информацию, наглядно-образное и абстрактное мышление, оперативную память.

Британские психологи из Нортумбрийского университета провели исследование и обнаружили, что содержащиеся в шоколаде флавоноиды помогают считать в уме. Во время эксперимента сравнили способность участников вести подсчёты до и после того, как они выпили чашку горячего какао.

#### 10. Является источником антиоксидантов

Антиоксиданты борются в организме со свободными радикалами частицами, связанными с возникновением рака.

Учёные вычислили показатель относительной антиоксидантной активности (Relative Antioxidant Capacity Index), выделив из шоколада антиоксиданты и проверив их воздействие на свободные радикалы. Результаты показали, что вне человеческого организма они эффективно справляются со свободными радикалами.

#### 11. Защищает кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей

Конечно, эффективность защиты будет выше, если есть какао-бобы. Они продаются в магазинах здорового питания.

Но и качественный горький шоколад справится с задачей. В шоколаде, содержащем 85% какао, вполне достаточно флавоноидов, чтобы защититься от вредного излучения.

#### 12. Содержит много питательных веществ

В половине чашке чистого какао содержатся:

Витамин B2, 6% от суточной нормы.

Этот витамин помогает преобразовывать пищу в энергию, облегчает усвоение железа в кишечнике. Также он улучшает состояние кожи и волос, положительно влияет на зрение и работу мозга.

Витамин B3, 4% от суточной нормы.

Полезен для кожи, ногтей и эритроцитов. Как и витамин B2, участвует в обмене веществ.

Кальций, 5% от суточной нормы.

Необходим для правильной работы мышц и нервных клеток, регулирует кровяное давление и выработку гормонов. Особенно важен для здоровья костей и зубов.

Железо, 33% от суточной нормы.

Участвует в образовании гемоглобина и переносе кислорода. Также железо задействовано в выработке аминокислот.

Магний, 53% от суточной нормы.

Вместе с кальцием способствует сокращению мышц и обмену веществ, регулирует кровяное давление, укрепляет кости и зубы.

Фосфор, 30% от суточной нормы.

Необходим для здоровья костей. Кроме того, входит в состав ДНК и участвует в обмене веществ.

Цинк, 40% от суточной нормы.

Используется как строительный элемент белков и клеток, способствует усвоению витамина А. Также полезен для иммунной системы.

Медь, 80% от суточной нормы.

Играет важную роль в образовании эритроцитов, полезна для обмена веществ, иммунитета и правильной работы нервной системы.

Марганец, 83% от суточной нормы.

Микроэлемент и антиоксидант, необходимый для развития костной ткани. Однако слишком большое количество марганца может вызвать проблемы с психикой.

Омега-6 жирные кислоты, 378 мг.

Необходимы для работы мозга, помогают выводить из организма холестерин, обеспечивают энергией.

Кофеин, 99 мг.

Стимулирующее вещество, содержащееся в кофе и чае, и самый противоречивый компонент шоколада.

На одну плитку горького шоколада (80% какао) уйдёт примерно половина названного выше количества какао.

### 13. Улучшает распределение эритроцитов

Регулярное употребление горького шоколада может положительно повлиять на ширину распределения эритроцитов по объёму. Эта единица надёжный способ измерения диагностики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Учёные предполагают, что шоколад улучшает распределение эритроцитов из-за достаточно высокого содержания железа.

### 14. Укрепляет иммунитет

Воспаление реакция тканей на патогенные микроорганизмы, химические вещества, раны и инфекции. Какао регулирует воспалительную реакцию иммунной системы за счёт содержащихся в нём флавоноидов<sup>16</sup> The effects of cocoa on the immune system. .

Кроме того, какао положительно влияет на лимфоидные ткани и некоторые типы клеток, вырабатывающих антитела, которые помогают бороться с бактериями и болезнями.