

## Какими полезными свойствами обладает шоколад



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kakimi-poleznymi-svoystvami-obladaet-shokolad/>

Уникальность этого сладкого лакомства заключается в том, что он благотворно воздействует на психику, снимает раздражение, возвращает утраченное душевное равновесие. В шоколаде содержатся витамины А, В1, В2, железо, фосфор, калий, кальций. Причем в некоторых сортах шоколада этих веществ даже больше, чем в яблоке или стаканчике йогурта.

Съели - поумнели

По утверждению специалистов, шоколад замечательно стимулирует мыслительные процессы. Дело в том, что флавоноиды, содержащиеся в шоколаде, усиливают мозговое кровообращение. Каждый раз, съедая на завтрак 2-3 маленьких шоколадных кусочка, ты можешь сохранить хорошую память и ясность ума.

Помимо этого, вкусные плитки защищают сердце и очищают сосуды. Происходит это благодаря свойствам антиоксиданта. А спрятавшийся в шоколадке теобромин может уберечь от надоевшего кашля даже лучше, чем кодеин, который входит в состав многих препаратов от кашля.

#### Кариозный монстр

Кстати, страшилки о том, что шоколад вреден для зубов, не имеет под собой никакого основания. В этих сладостях есть вещества, которые не только не вредны для зубной эмали, но и укрепляют ее.

- Для зубов полезен горький черный шоколад, в котором содержание какао составляет не менее 56%, - говорит врач-стоматолог Оксана Петрова. - В таком шоколаде есть антисептическое вещество, препятствующее развитию кариеса и зубного камня.

Важно помнить, что максимальную пользу несет в себе только горький шоколад, практически лишенный сахара. К шоколадным конфетам и батончикам с добавками это не имеет никакого отношения.

При всей выигрышности вкусного богатства шоколад может быть показан не всем. Например, детям до пяти лет его давать не стоит в силу того, что шоколад содержит вещество, возбуждающе нервную систему. Да и до диатеза рукой подать.

#### А мне нельзя

- Шоколад нельзя употреблять тем людям, которые больны сахарным диабетом, подагрой, ожирением или атеросклерозом, - советует врач-диетолог Василий Пивоваров. - Нежелателен он и тем, у кого больные почки, заболевания печени, а также гипертоникам.

Даже психологи говорят, что любители шоколада реже страдают от депрессий, одиночества, несмотря на возраст. Так что есть все шансы получить свою порцию гормона счастья.