

10 plusów jedzenia czekolady

Data publikacji: 28.02.2014 15:20

Cudownie smakuje, jest zdrowa a w dodatku odchudza! To zaledwie początek listy zalet czekolady. Dowiedz się, dlaczego warto ją jeść i obdarowywać nią najbliższych, a w marcu nie brakuje okazji do rozdawania upominków - przypominamy, że na 5 marca przypada Dzień Teściowej, 8 marca - Dzień Kobiet, a 10 marca - Dzień Mężczyzn. Najlepsze prezenty na te okazje znajdziesz w Pijalni Czekolady i Kawy Mount Blanc w Wiśle. Jakie sekrety skrywa w sobie czekolada?

1. Ma właściwości antyrakowe

Właściwości antyrakowe czekolada zawdzięcza wysokiej zawartości antyoksydantów, polifenoli oraz proanthocyanidów. Dzięki tym komponentom spowalnia wzrost oraz rozwój komórek rakowych. Najzdrowsza jest czekolada gorzka, która zawiera więcej polifenoli, niż czerwone wino i prawie tyle samo co zielona herbata.

2. Pomaga w odchudzaniu

Tę właściwość zapewnia kofeina oraz flawonoidy: epikatechina, katechina i procyanidyna. Składniki te pobudzają mięśnie, poprawiają krążenie krwi, przyspieszają metabolizm i ułatwiają spalanie kalorii. Ponadto, czekolada wywołuje uczucie sytości, dzięki czemu przez dłuższy czas nie odczuwamy głodu a przez to spożywamy mniej kalorii.

3. Poprawia pracę serca i chroni przed zawałem

Za sprawą żelaza, czekolada usprawnia funkcjonowanie układu krwionośnego, a poprawa krążenia krwi przekłada się na zwiększoną ochronę serca. Zawarte w czekoladzie polifenole obniżają ciśnienie krwi, co znacznie zmniejsza ryzyko zawału, a wspomniane już wcześniej flawonoidy opóźniają zmiany miażdżycowe, jak również zapobiegają chorobom niedokrwiennym serca.

4. Odmładza skórę

Czekolada jest źródłem antyoksydantów, które neutralizują wolne rodniki. Jedząc czekoladę chronimy skórę przed starzeniem, zapobiegając powstawaniu zmarszczek.

5. Łagodzi kaszel

Kiedy dopada cię kaszel, złagodzić go może kawałek czekolady. Czekolada zawiera alkaloid - teobrominę, która rozluźnia mięśnie gładkie oskrzeli płuc. Właściwości przeciwkaszlowe w przypadku czekolady są porównywalne do kodeiny.

6. Poprawia pamięć i zapobiega demencji

Czekolada wzmacnia naszą pamięć i poprawia sprawność umysłową - co więcej, takie właściwości ma zarówno gorzka, jak i mleczna czekolada. Badacze z Uniwersytetu Harvardzkiego przeprowadzili badanie, w którym każdego dnia przez miesiąc 60 osobom w podeszłym wieku podawali do picia dwie filiżanki gorącej czekolady. Wyniki badań były zaskakujące - u badanych znacznie poprawiła się zdolność do zapamiętywania, poprawił się także dopływ krwi do mózgu. Zdaniem specjalistów wyniki badań wskazują na to, że czekolada zapobiega demencji.

7. Zwalcza zmęczenie

Tzw. zespół chronicznego zmęczenia to choroba cywilizacyjna, która dopada coraz więcej osób, także w Polsce. Częste bóle głowy i mięśni, problemy z pamięcią i koncentracją i nieustanne zmęczenie, które towarzyszy nam

nawet tuż po przebudzeniu - to najczęstsze objawy tej choroby. Badania naukowców z brytyjskiej Hull York Medical School udowodniły, że w zwalczaniu choroby pomocna jest czekolada. Po 2 miesiącach okazało się, że osoby przyjmujące codziennie 45 gram gorzkiej czekolady znacznie mniej narzekali na zmęczenie.

8. Podnosi odporność organizmu

Czekolada poprawia krążenie krwi, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony i zdolny do samoobrony przed wirusami i bakteriami.

9. Poprawia nastrój i zwalcza stres

To prawda, że już kilka kostek czekolady jest w stanie zmienić smutek lub przygnębienie w uśmiech. Już chwilę po spożyciu czekolady w mózgu rośnie poziom neuroprzekaźników: serotoniny i endorfin. Dzięki tej właściwości czekolada chroni nas przed depresją, łagodzi skutki stresu i dostarcza energii.

10. Posiada wiele wartościowych składników odżywczych

Nie tylko magnez, ale także cynk, selen, żelazo, potas, wapń, kwas foliowy i witaminy B6, B2, A, E, B3, B12 – te wszystkie wartościowe składniki odżywcze posiada czekolada.

„Życie jest jak pudełko czekoladek - nigdy nie wiesz, co ci się trafi” - motto głównego bohatera filmu „Forrest Gump” można by dopisać na każdym pudełku wyjątkowych pralinek Mount Blanc, bo w Pijalni Czekolady i Kawy w Wiśle sam wybierasz pralinki, które zapakowane w ozdobne pudełko stanowią wymarzony prezent - sprawdź galerię pralinek [tutaj](#).

Dobrym pomysłem na prezent jest też wspólne spędzenie czasu nad szklanką pełną pysznej gorącej czekolady w Pijalni w Wiśle. Wszelkie informacje oraz menu lokalu znajdziesz na stronie: mountblanc.pl.

Odwiedź Pijalnię Czekolady i Kawy Mount Blanc w Wiśle przy ul. 1 Maja 66C. Lokal czynny przez cały tydzień w godzinach od 9 do 21.