12 kwietnia - Dzień Czekolady

Data publikacji: 12.04.2011 16:34

W kalendarzu świąt nietypowych okazji do świętowania nie brakuje. Są jednak takie dni w roku, o których zapomnieć z pewnością nam nie wolno. Jednym z nich jest 12 kwietnia Dzień Czekolady, czyli najsłodszy dzień w roku (pomijając oczywiście tłusty czwartek).

Gorzka, mleczna, nadziewana, z orzechami, biała...każdy z nas ma w tym temacie własny typ.- ***Mam 28 lat i jestem „czekoladoholikiem" -*** śmieje się Anna Tokarczyk z Cieszyna - ***Uwielbiam czekoladę w każdej postaci i jak to zwykle bywa, nie mogę się ograniczyć do paru kostek. Zazwyczaj „wciągam" pół tabliczki. Dzień Czekolady jest dla mnie więc idealnym pretekstem, żeby skusić się na ten smakołyk bez żadnych wyrzutów.***

Czekolada, no jak jej nie kochać...

Nazwana została hormonem szczęścia, ponieważ udowodniono jej działanie antydepresyjne. Działa wzmacniająco i zwiększa aktywność seksualną. Badania wykazały w niej obecność substancji, którą produkuje mózg u zakochanego człowieka. Czekolada zawiera również ważne dla zdrowia mikroelementy, jak potas, magnez, wapno, fosfor, żelazo, cynk i miedź oraz witaminy B6, B2, A, E, B3, B12.

Ile czekolady można zjeść z korzyścią dla naszego organizmu ?...

Naukowcy przekonują, że trzy kostki dziennie to „dawka" odpowiednia. - ***Podobno najzdrowsza jest czekolada gorzka, ale ja nie jestem wybredna, zjem również każda inną*** – śmieje się pani Anna – ***inną sprawą jest to, że moje dobre samopoczucie po zjedzeniu czekolady po jakimś czasie znika, a zamiast niego pojawiają się „wałeczki" na bokach. Dzisiaj jednak myśleć o tym nie zamierzam.***

Wszystkim „czekoladoholikom" życzmy więc wszystkiego najsłodszego.

BsK