Čokoláda je zdravá!



Čokoláda obsahuje spoustu užitečných látek, které mohou přispět k dlouhověkosti a jsou užitečné při léčbě řady chorob, jako je obezita (to možná většinu z vás zarazí), srdeční choroby, cukrovka, rakovina. Mluvíme samozřejmě o kvalitní, hořké čokoládě s alespoň sedmdesátiprocentním podílem kakaa.

V čem je konkrétně zdravá?

Konec obezitě:

Nenasycené tuky hořké čokolády uspokojují hlad a čokoláda zažene chuť na sladké. Předejdete přejídání a omezíte přísun dalších kalorií. Stačí kousíček, který si zobnete. Uděláte si příjemno a tím pádem nesníte půl plechu bublaniny. Tuk se nemá kam ukládat, protože mozek ví, že za chvíli přijde zase nějaká potrava v malém množství.

Konec srdečním chorobám:

Antioxidanty flavonoly, které jsou v kvalitní čokoládě obsažené, chrání tělo před infarktem a mrtvicí. Jsou to velmi účinné látky, které chrání buňky před zhoubnými vlivy radikálů. K tomu není třeba více dodávat.

Už žádné diabetes:

Hořká čokoláda může snižovat množství škodlivého LDL cholesterolu v krvi, čímž se dá předejít diabetu druhého typu. Když si dáme cokoli oslazené velkým množstvím cukru, vymrští se hladina inzulínu v krvi a během dne tak dochází k velkým výkyvům množství inzulínu v těle. U hořké čokolády je cukru

minimum, navíc bychom si měli dát opravdu jen malý kousek. Ono to ani jinak nejde. Sníte-li velké množství čokolády, udělá se vám špatně a podruhé vás mozek nepustí k tomu, abyste to zopakovali.

Stop nádorovým chorobám:

Flavonoly v hořké čokoládě **rovněž zpomalují dělení rakovinových buněk, a mohou tedy znemožnit vznik některých nádorů**.

Dlouhověkost:

Hořká čokoláda v rozumných dávkách **snižuje riziko chorob, které nám ukrajují možnou délku života**. Přísun flavonolů podle vědeckých studií **chrání i před demencí**.

Krása:

Podle některých výzkumů dokonce každodenní konzumace kvalitní hořké čokolády **může vyhlazovat vrásky a s trochou nadsázky fungovat podobně jako botox**. Oblíbená pochoutka dokáže bojovat především proti vráskám způsobeným sluncem a nebezpečným ultrafialovým zářením.

Kvalitní milostný život:

Během labužnického vychutnávání čokolády ve dvou je možné zažít víc štěstí, proto se čokoládě přisuzuje pověst sladkého pokušení i nástroje erotického svádění. Nemálo lidí je přitom přesvědčeno, že **čokoláda přímo umocňuje potenci**. Konkrétní důkaz, že oblíbená lahůdka působí jako afrodiziakum, však dosud předložen nebyl. **Nicméně když čokoláda uvolňuje v těle endorfin, vyvolává vlastně pocit štěstí, a to má k dobrému sexu už jen krůček.**

Dopřejme si ji po celý den!

Zkušené milovníky čokolády může tato dobrota provázet celým dnem: ráno se objeví ve formě droboučkých kousků ve snídaňovém müsli, pauzu v práci nebo ve škole osladí krémová pomazánka, v poledne korunuje jídlo lehký čokoládový krém nebo puding, odpolední kávu doprovodí čokoládová sušenka, večer poskytne sladký obal oříškům či mandlím, popřípadě se rozplyne na jazyku v podobě sladké likérové pralinky.