

---

# Czekolada - dużo dobrego

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2977 razy.

Czekolada to nie tylko cukier, tłuszcz i zbędne kalorie. Czekolada zawiera dużo związków wywierających na organizm działanie przeciwnowotworowe, opóźniających zmiany miażdżycowe, a także wywołujących efekt euforii. Niektórzy lekarze są zdania, że flawonoidy zawarte w czekoladzie zmniejszają ryzyko powstawania zmian niedokrwienych w sercu. Czekolada znana jest w Europie od 1502 r., czyli od powrotu Kolumba z czwartej wyprawy do nowego świata. Mimo, że jest to przysmak bardzo popularny, w codziennej diecie pokrywa niewielki procent zapotrzebowania energetycznego. Czekolada jest nieoceniona w sytuacjach ekstremalnych wysiłków. Cukier i kofeina wchłaniają się szybko. Działają prawie natychmiast po spożyciu. Tłuszcz /15-25 procent masy/ zawarty w czekoladzie to żródło powolnie wykorzystywanej zapasowej energii. Cynk i magnez łatwo przyswajają się z czekolady. Są to pierwiastki, których nierzadko brakuje w diecie. Interesującą grupę substancji zawartych w czekoladzie zawierają flawonidy. Są to naturalne antyutleniacze. Ich wysokie stężenie w czekoladzie sprawi, że tłuszcz zawarty w produkcie nie jełczeje, przez co przy wyrobie czekolady nie trzeba używać konserwantów.