

Ποιές είναι οι πραγματικές επιδράσεις της σοκολάτας στην υγεία;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μακρά και ενδιαφέρουσα ιστορία έχει η σοκολάτα της οποίας οι ρίζες βρίσκονται στην Αμερική πριν ακόμα ανακαλυφθεί από τον Κολόμβο μιας και ήταν από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα ροφήματα στα υψηλότερα κοινωνικά στρώματα των Αζτέκων.

Το 17ο αιώνα, η ζεστή σοκολάτα εξαπλώνεται σε όλη την Ευρώπη και γίνεται το αγαπημένο ρόφημα όλων των αριστοκρατών και αυλικών της εποχής, οι οποίοι την καταλάωναν και ως αφροδισιακό. Πέρασαν αρκετά χρόνια και μόλις τον 19ο αιώνα το κακάο άρχισε να χρησιμοποιείται και ως υλικό στη ζαχαροπλαστική.

Σήμερα,ωστόσο, η κατανάλωση της σοκολάτας στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής έχει αποκλειστεί λόγω του υψηλού θερμιδικού της περιεχομένου και της περιεκτικότητάς της σε λίπος. Όμως πόση αλήθεια υπάρχει στις πεποιθήσεις αυτές; Ποιες είναι οι πραγματικές επιδράσεις της στην υγεία;

Απαντήσεις δίνει στο www.Life2day.gr η Εύα Καφετζή, BSc η-Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Επιστημονική Διευθύντρια ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ - ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Πτολεμαΐδας-Αναπληρωτής Υπεύθυνη Βορείου Ελλάδας Ελληνικής

Διατροφολογικής Εταιρείας.

Οι απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα προκύπτουν από την ίδια τη σύσταση της σοκολάτας. Το κακάο από το οποίο φτιάχνεται η σοκολάτα περιέχει 33% ολικό οξύ, 25% παλμιτικό οξύ και 33% στεαρικό οξύ, τα οποία αν και κορεσμένα λιπαρά οξέα δεν συμβάλλουν στην αύξηση της χοληστερόλης. Αντίθετως, πρόσφατες έρευνες συνηγορούν στην ευεργετική τους επίδραση στη μείωση των τριγλυκεριδίων του ορού. Επιπρόσθετα, η μαύρη σοκολάτα βρέθηκε να έχει ωφέλιμη δράση και στη μείωση της αρτηριακής πίεσης σύμφωνα με έρευνα Ιταλών μελετητών.

Επιπλέον, η σοκολάτα είναι πλούσια και σε ιχνοστοιχεία με κυρίαρχα το χαλκό, ο οποίος συμβάλλει στον μεταβολισμό του σιδήρου, βοηθά στην σύνθεση μελανίνης στο δέρμα και στα μαλλιά όπως και στην λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, το σίδηρο που απαραίτητος για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης η οποία μεταφέρει το οξυγόνο μέσα στα ερυθρά αιμοσφαίρια του αίματος καθώς επίσης και σε ασβέστιο, φωσφόρο, μαγνήσιο τα οποία έχουν καθοριστικό ρόλο στο μεταβολισμό των οστών και των δοντιών.

Η συμμετοχή της σοκολάτας σε μία ισορροπημένη διατροφή εντείνεται από το γεγονός ότι περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες με κυρίαρχες τις πολυφαινόλες οι οποίες λόγω του ότι εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου που δημιουργούνται από το φυσιολογικό μεταβολισμό, μειώνουν τις βλάβες στις μεμβράνες των κυττάρων και συμβάλλουν έτσι στο μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης αθηροσκλήρυνσης και καρδιακών παθήσεων. Η περιεκτικότητα μάλιστα της σοκολάτας σε φλαβονοειδή, μία από τις κυριότερες κατηγορίες πολυφαινολών, έχει συγκριθεί με εκείνη του κρασιού και του τσαγιού και έχει βρεθεί υψηλότερη.

Τέλος, η σοκολάτα συμβάλλει και στη βελτίωση της ανθρώπινης ψυχοδυναμικής χάρη στην ιδιότητά της να αυξάνει τα επίπεδα έκκρισης της σεροτονίνης. Κάτι τέτοιο οφείλεται στην αυξημένη περιεκτικότητα της σοκολάτας σε υδατάνθρακες οι οποίοι οδηγούν σε άμεση αύξηση της γλυκόζης του αίματος, που με τη σειρά της προκαλεί αυξημένη έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας. Η ινσουλίνη με την σειρά της, προκαλεί πρόσληψη πολλών αμινοξέων (όχι όμως και τρυπτοφάνης) από τους περιφερικούς ιστούς, όπως είναι οι μύες. Σε αντίθεση λοιπόν με τα άλλα αμινοξέα, το αμινοξύ τρυπτοφάνη, δεσμεύεται από την αλβουμίνη του αίματος και έτσι στο αίμα αυξάνεται η αναλογία μεταξύ τρυπτοφάνης και μεγάλων, ουδέτερων αμινοξέων (LNAA) . Η συγκεκριμένη υψηλή αναλογία τρυπτοφάνης προς LNAA, έχει σαν τελική συνέπεια τη προώθηση σημαντικών ποσοτήτων αυτού του αμινοξέος στον εγκέφαλο. Εκεί, η τρυπτοφάνη συμβάλλει, ως πρόδρομος ουσία, στη παραγωγή της πολυπόθητης σεροτονίνης.

Λαμβάνοντας υπόψιν τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό, ότι η σοκολάτα έχει αρκετές ευεργετικές δράσεις για τον οργανισμό μας και μπορεί να αποτελεί κάλλιστα μέρος μίας ισορροπημένης διατροφής. Εντούτοις, θα πρέπει να έχουμε πάντα υπόψιν μας τη λαϊκή ρήση «Παν μέτρον άριστον»!

Πηγή: life2day.gr