

## Μαύρη σοκολάτα και πράσινο τσάι ενισχύουν τη συγκέντρωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Ευεργετική είναι για τη συγκέντρωση και την καρδιά η μαύρη σοκολάτα εμπλουτισμένη με το αμινοξύ του πράσινου τσαγιού L-θεανίνη, κατά τους ειδικούς*

Ενεργειακή «ένεση» προσφέρει ο συνδυασμός των δύο, σύμφωνα με νέα μελέτη

Ενα κομματάκι μαύρη σοκολάτα με... πράσινο τσάι θα μπορούσε να μας προσφέρει την τονωτική «ένεση» ενέργειας που αναζητούμε κυρίως κατά τις απογευματινές ώρες, υποστηρίζουν αμερικανοί επιστήμονες.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Βόρειας Αριζόνας, με τη βοήθεια ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος (EEG), εξέτασαν την εγκεφαλική δραστηριότητα συνολικά 122 ατόμων ηλικίας 18-25 ετών, που είχαν καταναλώσει σοκολάτα με διαφορετικά επίπεδα ως προς την περιεκτικότητά της σε κακάο.

Αρχικά είδαν ότι όσοι είχαν καταναλώσει μαύρη σοκολάτα με 60% κακάο εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα εγρήγορσης και συγκέντρωσης, όπως επίσης και αυξημένη αρτηριακή πίεση, συγκριτικά με τους υπόλοιπους που είχαν καταναλώσει

άλλα είδη σοκολάτας.

Στη συνέχεια, δοκιμάζοντας διάφορους συνδυασμούς, διαπίστωσαν ότι την αρτηριακή πίεση «έριχνε» ο συνδυασμός της μαύρης σοκολάτας και της L-θεανίνης – ένα αμινοξύ που συναντάται σε υψηλή περιεκτικότητα στο πράσινο τσάι.

### **Μαυροπράσινη ενέργεια**

*«Τα ευρήματα αυτά είναι πραγματικά εντυπωσιακά. Η μαύρη σοκολάτα φάνηκε να ενεργοποιεί τον εγκέφαλο με έναν πραγματικά μοναδικό τρόπο»* εξηγεί ο επικεφαλής της μελέτης και καθηγητής Ψυχολογίας **Λάρι Στίβενς**. *« Η κατανάλωσή της ενισχύει τη δυνατότητα της συγκέντρωσης και της προσοχής μας. Πολλοί από εμάς, και κυρίως οι μαθητές και οι φοιτητές, νιώθουμε λίγο “θολωμένοι” λίγο μετά το μεσημέρι. Καταναλώνοντας μαύρη σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε την προσοχή μας».*

*«Από την άλλη πλευρά, η L-θεανίνη είναι πραγματικά φοβερή καθώς μειώνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και οδηγεί στην παραγωγή των λεγόμενων κυμάτων άλφα, φέρνοντας τον εγκέφαλο σε κατάσταση ηρεμίας»* προσθέτει ο ειδικός.

Οι ερευνητές σκέφτηκαν ότι αν η σοκολάτα αυξάνει την αρτηριακή πίεση και η L-θεανίνη τη μειώνει, τότε ενδεχομένως ο συνδυασμός των δύο να μπορούσε να οδηγήσει στη δημιουργία ενός νέου προϊόντος που να προστατεύει την καρδιά και ταυτόχρονα να ενισχύει τα επίπεδα της προσοχής, χωρίς να οδηγεί σε υπερένταση.

Όπως αναφέρουν με δημοσίευσή τους στο επιστημονικό έντυπο «NeuroRegulation», πρόκειται για την πρώτη μελέτη η οποία εξετάζει την επίδραση της σοκολάτας στη συγκέντρωση όσων την καταναλώνουν.

### **Πράσινο τσάι παντού!**

Τον τελευταίο καιρό μια «πράσινη» μόδα έχει κατακτήσει τον κόσμο. Ο λόγος για το Matcha, που δεν είναι άλλο από το είδος του πράσινου τσαγιού που καλλιεργείται στην Ιαπωνία και το οποίο έχει πλέον ξεπεράσει το στάδιο του αφεψήματος και έχει μπει για τα καλά στις δημιουργίες μεγάλων σεφ ζαχαροπλαστικής, μπαρίστας και μάρμεν. Πρωτότυπα γλυκά, παγωτά, ροφήματα και κοκτέιλ αποκτούν ένα πράσινο χρώμα... φρεσκάδας και την απαλή γεύση και το

άρωμα του πράσινου τσαγιού.

*Βενιού Ειρήνη*

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)