

Όσοι τρώνε σοκολάτα είναι πιο έξυπνοι!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[sokolatitsa1](#) Σύμφωνα με την Telegraph αλλά και τον Independent τα πολλαπλά οφέλη της σοκολάτας αναδεικνύει για ακόμη μια φορά έρευνα, διάρκειας μάλιστα σαράντα ετών. Πέραν του ότι μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου και αναζωογονεί τον οργανισμό μας, μας κάνει πιο έξυπνους και αποδοτικούς. Η μελέτη 40 ετών ξεκίνησε από την ψυχολόγο Merrill Elias η οποία παρακολούθησε τη σχέση μεταξύ της πίεσης του αίματος και της γνωστικής απόδοσης σε 1.000 άτομα στην πολιτεία της Νέας Υόρκης και αποδεικνύει ότι η μέτρια κατανάλωση σοκολάτας οδηγεί σε βελτιωμένη γνωστική απόδοση.

Η δρ Elias είπε: «Βρήκαμε ότι οι άνθρωποι που τρώνε σοκολάτα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα τείνουν, αποδίδουν καλύτερα γνωστικά. Είναι σημαντικό - τα αποτελέσματα ισχύουν για μια σειρά γνωστικών πεδίων». Μάλιστα οι ερευνητές συμπέραναν ότι η σύνδεση μεταξύ σοκολάτας και «εξυπνάδας» παρέμεινε σταθερή ακόμη και μετά την προσαρμογή μεταβλητών όπως η ηλικία, οι καρδιαγγειακοί κίνδυνοι και οι διατροφικές συνήθειες. Οι ερευνητές εξήγησαν ότι αυτή η «εξυπνάδα» μεταφράζεται σε ικανότητες όπως να κάνουμε δύο πράγματα ταυτόχρονα, να θυμηθούμε έναν αριθμό τηλεφώνου ή μια λίστα αγορών.

Ευαγγελία Αναστασάκη

Πηγή: perierga.gr