



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ÇİKOLATANIN FAYDALARI

Çikolataya kilo aldırıyor deyip onu suçlamayın. Çikolatayı seviyeli bir şekilde tükettiğinizde kilo almadığı gibi zengin besin değerleri ile sağlığını için sayısız fayda sağlayabilirsiniz.

Çocuk ya da yetişkin herkesin damak zevkine hitap eden çikolatanın, mutluluk hormonlarımızı artırmasının yanında sağlığını üzerinde önemli faydaları bulunuyor. Ana maddesi kakao olan çikolata, içerisinde mineraller, lifler ve yağlar barındırıyor. Kakaonun içindeki antioksidan bir madde olan flavanol beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlıyor ve yaşlılıkta daha sık görülen alzheimer ihtimalini azaltıyor. İçeriğinde bol miktarda yağ bulduran çikolata; kalp-damar, beyin, cilt ve göz sağlığı için faydalı bir besin. Ancak yağ zengini olduğu için aşırı tüketiminde kilo alınmasına sebebiyet verebileceği için belli bir düzeyde tüketilmesinde yarar var.

Yapılan bilimsel araştırmalar, çikolatanın insan sağlığı üzerinde aşağıdaki faydaları bulunmaktadır:

Çikolata kalp ve damar sağlığını korumasını sağlar. Özellikle kalbe giden damarların tıkanmasını önler ve kan akışını düzenler.

Kötü kolesterolün düşürülmesinde etkilidir.

Kalp krizi riskini azaltır.

Bilimsel çalışmalarda çikolatanın antioksidan özelliğinin kanser hücrelerinin oluşumunu önlediği ortaya çıkmıştır.

Beyin kanaması riskini azaltır.

Enerji verir.

Strese iyi gelir.

Kan şekeri seviyesini düzenler.

Genel cilt sağlığını korur.

İçeriğindeki flavanoidler sayesinde görme sağlığını iyileştirir.

Mutlu olmak, sağlıklı olmak ve tatlı krizini çözmek, stresten çıkmak, kısaca çikolata yemek için türlü sebepler var.

