

În ciocolată există o cantitate mare de cacao și aceasta este bogată într-o serie de substanțe numite flavonoizi, compuși care se sintetizează natural în anumite plante, recunoscute a avea proprietăți miraculoase asupra sănătății, afirmă nutriționistul Lygia Alexandrescu.

Ea precizează însă că grăsimile din ciocolata cu lapte sunt săturate, iar consumul lor crește componența nocivă a colesterolului și deci riscul de boală coronariană.

"În păstaia de cacao există semințele de cacao și acestea conțin un procent mare (20%) de flavonoizi. Flavonozii se mai găsesc într-o mare varietate de plante: afine, mere, alune, ceapă, ceai verde, etc. Proprietățile flavonozilor au devenit un subiect foarte discutat atât în media, cât și în jurnalele de specialitate. S-a dovedit experimental că, prin consumul de alimente de origine vegetală bogate în flavonoizi, organismul este protejat împotriva stresului oxidativ, adică își manifestă capacitatea de substanță antioxidantă", explică nutriționistul.

Lygia Alexandrescu reamintește că antioxidanții ajută celulele organismului să reziste la atacul radicalilor liberi care se formează în corp în urma proceselor biochimice cum ar fi: digestia unor alimente foarte procesate, inspirarea unui aer încărcat cu substanțe toxice (noxe, nicotină, etc).

"Atunci când cantitatea de antioxidanți din organism scade, radicalii liberi acționează negativ și variază asupra organismului, de la creșterea nivelului colesterolului sanguin și până la modificarea structurii membranei celulare și apariția celulelor tumorale. Așadar, antioxidanții și, în special, flavonozii au o importanță deosebită pentru organismul uman. Și, după cum se știe că în cacao se găsesc mari cantități de flavonoizi care rămân biodisponibili și în ciocolată, s-a emis această ipoteză despre beneficiul ciocolatei cu multă cacao, adică a ciocolatei amare sau negre. Acesta este motivul pentru care ciocolata neagră trebuie preferată ciocolatei cu lapte sau cu alte inserții cum ar fi alunele, cerealele, caramelul sau stafidele", afirmă nutriționistul.

Lygia Alexandrescu spune că "vestea bună" în ceea ce privește ciocolata neagră "nu susține în niciun fel consumul regulat sau excesiv de ciocolată amăruie". "Niciun studiu clinic nu indică un consum anume de ciocolată amară pentru ca aceasta să fie benefică sănătății", arată nutriționistul. AGERPRES