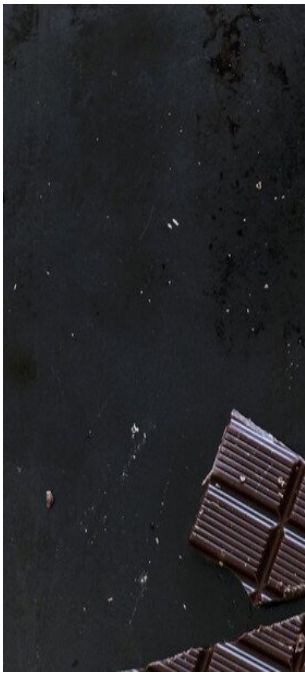
إليكم فوائد الشوكولاتة الداكنة وأضرار الإفراط في تناولها



تُعتبر الشوكولاتة الداكنة من الأطعمة الغنية بالعناصر المفيدة للجسم، إذ تحتوي على مضادات أكسدة قوية، ومركبات طبيعية تساعد في مقاومة الالتهابات، إضافةً إلى مجموعة من الفيتامينات والمعادن الأساسية التي تدعم الصحة العامة.

ويقول موقع "هيلث" إن:" تناول الشوكولاته الداكنة بانتظام يُمكن أن يُساعد في دعم صحة الأمعاء والقلب، إلى جانب فوائد أخرى".

ومع ذلك، فإن مُعظم منتجات الشوكولاته الداكنة غنية بالسعرات الحرارية والسكر المُضاف، لذا يُفضّل الاستمتاع بها من حين لآخر.

ويوضح الموقع ماذا يحدث لجسمك عند تناول الشوكولاته الداكنة بانتظام.

1- تحمي من الإجهاد التأكسدي والالتهابات

تُعد الشوكولاته الداكنة مصدراً ممتازاً لمضادات الأكسدة، وخاصةً مركبات الفلافونويد، فمنتجات الكاكاو، مثل الشوكولاته الداكنة، تحتوي على أعلى نسبة من الفلافونويدات من حيث الوزن مقارنةً بالأطعمة الأخرى. ولأنها أغنى بالمواد الصلبة من الكاكاو، فإن الشوكولاته الداكنة تحتوي على خمسة أضعاف الفلافونويدات مقارنةً بشوكولاته الحليب.

وتتميز الفلافونويدات بخصائص مضادة للأكسدة تحمي الخلايا من التلف والتعرض للإجهاد التأكسدي، وهي عملية مرتبطة بالعديد من الحالات المزمنة، مثل بعض أنواع السرطان وأمراض القلب، كما تتميز الشوكولاته الداكنة بتأثيرات قوية مضادة للالتهابات.

2- قد تفيد صحة القلب

الشوكولاته الداكنة غنية بالمركبات المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، والتي تحمي من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب مثل تصلب الشرايين وارتفاع مستويات الدهون وضغط الدم.

وتشير الدراسات إلى أن:"تناول الشوكولاته الداكنة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، كما ثبت أن تناول الشوكولاته يحسن وظائف الأوعية الدموية وتدفق الدم، ويخفض مستويات الكولسترول الضار، وسكر الدم، والدهون الثلاثية، وكلها عوامل يمكن أن تقلل من أمراض القلب".

3- غنية بالمعادن

تحتوي منتجات الشوكولاته الداكنة على نسبة عالية بشكل مدهش من بعض العناصر الغذائية، مثل:

النحاس، وهو معدن يعمل كعامل مساعد للإنزيمات المشاركة في إنتاج الطاقة.

الحديد، وهو ضروري لإنتاج الهيموغلوبين وهو بروتين يحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

كما يُعزز الحديد النمو والتطور، ووظائف الخلايا، وتخليق بعض الهرمونات.

المغنسيوم، وهو معدن ضروري لتنظيم سكر الدم وضغط الدم، وانقباض العضلات، ووظائف الأعصاب، وتخليق

الحمض النووي.

المنغنيز، وهو ضروري للمناعة.

4- قد تدعم صحة الأمعاء

توفر الشوكولاته الداكنة عناصر غذائية معروفة بفائدتها للأمعاء، مثل البريبايوتكس، وهي مركبات تعمل كوقود للبكتيريا النافعة الموجودة في الجهاز الهضمي.

وقد يُساعد تناول الأطعمة الغنية بالألياف الحيوية، مثل الشوكولاته الداكنة، على تعزيز نمو البكتيريا النافعة.

وأكد الموقع على أن:"دعم صحة الأمعاء قد يُعزز صحتك النفسية أيضاً، حيث وجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا الشوكولاته الداكنة شعروا بتحسن في مزاجهم".

وفي المقابل لفت إلى المخاطر الصحية للشوكولاته الداكنة، حيث قال إنها تحتوي على سعرات حرارية عالية نسبياً، وقد يؤدي الإفراط في تناولها إلى زيادة في السعرات الحرارية، مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

وكذلك تحتوي منتجات الكاكاو، مثل الشوكولاته الداكنة، أيضاً على بعض الكافيين ومنشط طبيعي آخر يُسمى الثيوبرومين. ولأن الشوكولاته الداكنة تحتوي على منشطات، فإن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى آثار جانبية مثل اضطرابات النوم والقلق والعصبية، خاصةً لدى الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه الكافيين.

وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن:"تناول منتجات الكاكاو خلال المراحل المتأخرة من الحمل قد يُضيق أحد الأوعية الدموية للجنين ويُسمى القناة الشريانية، مما قد يؤثر سلباً على صحة الجنين".