

## 6 סיבות בריאות לאכול שוקולד

שוקולד עוזר לנו להרגיש שבעים, משפר את תחושת הערנות ויכול אפילו לשפר את עמידות העור לקרינת השמש - עשר סיבות טובות מאוד להמשיך לאכול שוקולד

**מאת: מערכת וואלה! בשיתוף עם תנובהיום שני, 26 בינואר 2015, 11:50**

אם גם אתם נאבקים במשקל הגוף שלכם והחלטתם שממחר אין יותר מתוקים, כדאי שתשקלו להוריד מרשימת האיסורים את השוקולד: הוא יכול לעזור לכם להרגיש שבעים ולמנוע מכם לנשנש עשרה דברים אחרים. שבע עובדות על שוקולד שיגרמו לכם להחזיר את השוקולד לתפריט היומי וגם לחייך.

**שוקולד עוזר בהגנה מפני השמש:** לא, זה לא אומר שאפשר להפסיק להשתמש במסנני קרינה, אבל שוקולד מריר טוב לעור שלנו: יש בו אנטי-אוקסידנטים שמגנים עלינו מפני נזקי קרני השמש.

**שוקולד עושה מצב רוח טוב:** בשוקולד מריר יש רכיבים טבעיים שתורמים לתחושת אופוריה (מצב רוח טוב). אוכלי שוקולד גם מדווחים כי הם מרגישים מתוחים פחות. בשוקולד יש רכיבים שמאזנים את הגוף ומעכבים את שחרור הורמוני המתח.

**שוקולד תורם לתחושת השובע:** שוקולד עשיר בסיבים תזונתיים שידועים בתרומתם לתחושת השובע, ומי שמרגיש שבע אוכל פחות. במקום לאכול עשרה דברים משמינים ולא בריאים, עדיף לנגוס בקוביית שוקולד ולתת לרעב לחלוף. שוקולד מריר יעיל הרבה יותר בתרומה לתחושת השובע משוקולד חלב והוא עשוי לתרום להפחתת החשק למתוקים, מלוחים ומאכלים שומניים למיניהם.

**שוקולד מאזן את פעילות הלב:** הלב של אוכלי שוקולד מקבל יופי של שירות: לחץ והסיכויים למחלות לב קטנים (LDL) דם נמוך יותר, ירידה בערכי הכולסטרול הרע בהתאם. בשוקולד מריר יש אלמנט אנטי דלקתי שמסייע בהפחתת סיכונים קרדיווסקולריים.

**שוקולד עוזר בהפחתת השיעול:** חומר הקרוי: תאוברומין (אלקלואיד של צמח: הקקאו) ומצוי בשוקולד, מפחית את פעילות החלק במוח שאחראי על הפעלת ע התקפות השיעול הבלתי נגמרות.

**שוקולד משפר את הראייה והחשיבה:** בשוקולד יש מרכיבים שפועלים כמו: אספירין, ועוזרים בזרימת הדם ובסירקולציה שלו. שוקולד משפר את זרימת הדם גם לאזור העיניים ובשל כך ביכולתו לשפר גם את הראייה. זרימת הדם המשופרת מסייעת גם ביכולת הלמידה, כי היא תורמת לתחושת הערנות. יש בו את כמות הקפאין המדויקת הנדרשת לגוף כדי להתעורר, כך שאפשר לוותר על הקפה או התה.