

الشوكولاتة السوداء قد تحد من النوبات القلبية



تاريخ الخبر: 0001--11-30

واشنطن - الامارات 71

تجري في الوقت الراهن بالولايات المتحدة الاميركية دراسة واسعة تقوم على كشف العناصر الغذائية الموجودة في الشوكولاتة السوداء الداكنة، وفي مقدمتها الكاكاو، للمساعدة وإمكاناتها في الحد من النوبات والسكتات القلبية، حيث تجرى الدراسة على أكثر من 18 ألف رجل وامرأة في أمريكا، لكشف ما إذا كانت تلك الأقراص المضغوطة ستثبت فعالية لصحة القلب.

وتعتبر هذه الدراسة أول اختبار واسع النطاق لبعض عناصر الكاكاو، حيث وأظهرت بعض الدراسات السابقة فوائد الشوكولاتة في خفض مستوى ضغط الدم والكوليسترول، وكذلك خفض احتياج الجسم من الأنسولين، بالإضافة إلى فوائدها لصحة الشرايين والقلب بشكل عام.

وستعمل الدراسة كذلك على البحث فيما إذا كانت الفيتامينات المتعددة تقي من الأورام السرطانية، وسيقدم لبعض المشاركين في الدراسة قرصين يومياً من مرز الكاكاو لمدة أربع سنوات، بينما سيتم إعطاء البعض الآخر جرعات يومية من الفيتامينات المتعددة.

ويعتبر الكاكاو شجرة صغيرة دائمة الخضرة يبلغ ارتفاعها من 4-8 أمتار موطنها الأصلي أميركا الجنوبية، وبذورها تستخدم في صناعة الكاكاو والشوكولاتة.

وكان باحثون ألمان في وقت سابق قد أكدوا ان البعض قد يعتبر كوب الشاي مهدئا ولكن الشوكولاتة يمكن أن تساعد أكثر في خفض ضغط الدم المرتفع وتنشيط المزاج.

وأظهرت نتائج تحليل للدراسة التي نشرتها الجمعية الطبية الاميركية في دورية "أركايفز أوف انترنال ميديسين" الى أن الاطعمة الغنية بالكاكاو تخفض ضغط الدم بينما قد لا يؤدي احتساء الشاي الاخضر أو الاسود لذلك.

وثبت أن الانخفاض في ضغط الدم بين المشاركين الذين تناولوا منتجات غنية بالكاكاو خلال أسبوعين على الأقل كان مساويا للخفض الذي يحققه شخص تناول عقاقير توصف عادة للسيطرة على ارتفاع ضغط

الدم.

وكان التقرير أوضح ان انخفاض ضغط الدم بفضل الكاكاو يمكن أن يقلل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والازمات القلبية بنسبة تتراوح بين 10 و 20 في المئة.

ويحتوي كل من الكاكاو والشاي على مشتقات مادة البوليفينول التي تساعد على منع الإصابة بالأمراض القلبية والتي توجد في معظم انواع الخضروات والفاكهة. ولكن الكاكاو به نوع مختلف عن الشاي ذو فاعلية أكبر.

ولكن المشرف على الدراسة ديرك توبيرت من مستشفى كولونيا الجامعي بألمانيا لم ينصح بأن يبدأ الناس في التهام الشوكولاتة.

وتأكيداً على ما توصلت له الدراسة، قال توبيرت أن الشوكولاتة السوداء يمكن أن تكون بديلاً عن انواع الحلوى الاخرى عالية السعرات الحرارية ولكن "نعتقد أن أي نظام غذائي (حمية) يجب أن يأخذ في الاعتبار ارتفاع نسبة السكر والدهون والسعرات الحرارية الموجودة في معظم منتجات الكاكاو".



UAE71NEWS