



Dzień Czekolady


12.04.2022

Właściwości prozdrowotne czekolady




- Historia kakao jako leku sięga kilku tysięcy lat, a drzewo kakaowca nazywane było boskim darem dla ludzkości.
- Produktem o prozdrowotnym działaniu jest gorzka czekolada z zawartością kakao > 70%.
- Miazga kakaowa zawiera wiele związków bioaktywnych m.in. kwasów tłuszczowych, witamin, składników mineralnych, błonnika czy polifenoli.

Właściwości prozdrowotne czekolady

- 
- zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2
 - zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym
 - poprawia profil lipidowy krwi
 - posiada właściwości przeciwzapalne, przeciwalergiczne, przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe
 - wspomaga leczenie wrzodów trawiennych

Właściwości prozdrowotne czekolady

- 
- korzystnie wpływa na rozwój bakterii probiotycznych
 - zmniejsza objawy chronicznego zmęczenia
 - poprawia nastrój i zmniejsza podatność na stany depresyjne
 - pozytywnie wpływa na pamięć, koncentrację i umiejętności poznawcze

Opracowano na podstawie:

Wpływ czekolady na zdrowie człowieka. M. Musioł, B. Błoński, A. Stolecka-Warzecha, J. Paprotna-Kwiecińska, S. Wilczyński. *Ann. Acad. Med. Siles.* 2018; 72: 69–79.

Możliwości zastosowania gorzkiej czekolady i zawartych w niej flawonoidów w profilaktyce i terapii zespołu metabolicznego. J. Olechnowicz, J. Suliburska *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 2015;6(2):49-55.

Czekolada jako źródło związków bioaktywnych oddziałujących na organizm. M. Skrajda, G. Dąbrowski. *Journal of Education, Health and Sport.* 2015; 5(9): 429-442.