

ПОЛИФЕНОЛИ КОЈИ СЕ НАЛАЗЕ У КАКАУ ПОБОЉШАВАЈУ ПРОТОК КРВИ

Црна чоколада чува срце као "аспирин"

Дневна доза 25 г - штишти од кардиоваскуларних болести

Б. Лаћарак

ЧОКОЛАДА је, сигурно, једина намирница коју сви воле, па чак и - срце! Последња истраживања су показала да полифеноли који се налазе у какау имају кардиопротективан ефекат. Доказано је, наиме, да коцкице чоколаде богате какаом побољшава-

ОПРЕЗ ЗА ДЕЦУ

ЗБОГ високог садржаја шећера, који се неповољно одражава на здравље зуба, али и понашање и правилан развој, нарочиту пажњу треба обратити на унос беле и млечне чоколаде код деце.
- Општа препорука је да треба бирати чоколаду са што већим садржаја какаа, рецимо, од 30 до 35 грама црне чоколаде са 70 одсто какаа дневно, у коцкицама или као незаслађени какао прах - објашњава др Невена Кардум. - Треба ограничити унос млечне и беле чоколаде, као и чоколадних посластица добијених индустријском прерадом.

Овај слајкиш спречава формирање крвних угрушака и снижава холестерол



ју проток крви повећањем еластичности крвних судова. Истовремено, повољно делују на вредности крвног притиска, спречавају формирање крвних угрушака и снижавају ниво холестерола у крви.

На срце, дакле, чоколада делује слично као "аспирин", али само она која садржи велики проценат какаа. Бела, са друге стране, може да се "похвали" високим садржајем калцијума, који је познат као заштитник костију, док су у млечну умешани и какао и млеко, али у знатно мањем проценту.

Кардум, истраживач сарадник Института за медицинска истраживања. - Неки од састојака чоколаде су психоактивни, као фенилетиламин, серотонин је познатији као хормон среће и задовољства, а теобромин и допамин делују стимулативно на нервни систем.

Здравствене ефекте какаом богате чоколаде потврди-

балансиране и оптималне исхране. Поједина истраживања наводе да се дневним уносом 25 грама црне чоколаде са 85 одсто какаа превенирају кардиоваскуларне болести, као и да ова количина не носи ризик од појаве гојазности.

Ипак, са чоколадом треба бити умерен, јер осим какаа и полифенола, у великој мери садржи шећере и масти (какао бутер), који имају високу калоријску вредност.

- Упркос чињеници да је чоколада богата засићеним мастима, пре свега палмитинском и стеаринском масном киселином, трећину масти у чоколади чини и олеинска масна киселина, која је позната по повољном деловању на срце и представља најважнији састојак маслиновог уља - напомиње др Кардум.

Због високог садржаја шећера, чоколада се, на-



Годишње, у просеку, сваки човек, било да више воли белу, црну или млечну, поједе од једног до 10 килограма чоколаде. То значи да сваког дана поједемо од три до 30 грама по особи. У Америци чоколада је трећи најзначајнији извор антиоксиданаса унетих храном, одмах после воћа и поврћа.

- Сматра се да какао, односно чоколада, има око 380 састојака, укључујући за здравље значајне микроелементе и минерале, као што су магнезијум, калијум, гвожђе и цинк - каже, за "Новости", др сц. Невена

” Само конзумирање великих количина носи ризик за појаву шећерне болести

ло је Европско регулаторно тело за безбедност намирница (ЕФСА), изјавом да какао флаванолни повољно делују на проток крви, а тиме и на кардиоваскуларно здравље.

- За остваривање овог ефекта потребно је унети 200 милиграма флаванола дневно, што је око 10 грама црне чоколаде са веома високим садржајем какаа - истиче др Кардум. - Такође, сматра се да је овај унос могуће остварити у оквиру

рочито млечна и бела, повезује са лошим здрављем зуба и појавом каријеса, као и ризиком за гојазност и шећерну болест. Ипак, чоколада сама по себи ће довести до ових стања само уколико се конзумира у великим количинама, када се повећава и укупан калоријски унос, који доводи до прекомерне телесне масе и носи ризик за појаву шећерне и кардиоваскуларних болести. ■