

کدام شکلات سالم تر است؟

اغلب افراد از این موضوع مطلع هستند که مصرف شکلات مزایا و فوایدی را برای سلامت بدن به همراه دارد، اما استفاده از شکلات سالم در این موضوع بسیار مهم و حائز اهمیت است.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، همه ما بارها شنیده ایم که شکلات فوایدی برای سلامتی دارد. اگر چه که شکلات گاهی اوقات سرشار از قند و مواد نگهدارنده است که مزایای آن را کاهش می دهد اما با وجود همه این ها، چه نوع شکلاتی از همه سالم تر است؟ پاسخ این سوال را به صورت مختصر و مفید در این بخش خواهید خواند.

شکلات تیره و البته غیر شیرین

زمانی که صحبت به انتخاب نوع شکلات می رسد، بسیار مهم است که تاثیر و میزان قند آن در بدن را مشاهده کنیم. این ماده مغذی می تواند خطر چاقی را در افراد افزایش دهد. قند و شکر زیاد هم ممکن است باعث به هم ریختن سوخت و ساز بدن شود و به همین دلیل انتخاب شکلات با شیرین کننده مصنوعی به جای شکر واقعی اصلاً کار درستی نیست زیرا آسیب آن برای روده و معده بیشتر است. پس بهترین استراتژی این است؛ شکلاتی را انتخاب کنید که درصد کاکائو بالاتری داشته باشد. پس می توان گفت سالم ترین و بهترین شکلاتی که باید انتخاب کنید، شکلاتی است که حداقل ۷۵ درصد کاکائو داشته باشد یعنی پاسخ سوال " کدام شکلات سالم تر است " شکلات تیره است.

کاکائو و آنتی اکسیدان

کاکائو ماده غذایی است که حاوی لیپید و محتوای مغذی است و آنتی اکسیدان بالایی دارد که به اندازه کافی از پیری سلول ها جلوگیری می کند و به کاهش خطر مرگ زودرس کمک می کند و احتمال ابتلا به بیماری ها را نیز کاهش خواهد داد.

کاکائو یکی از مواد غذایی است که آنتی اکسیدان بسیار بالایی دارد و می توان آن را در طبیعت یافت. در واقع بسیاری از افراد توصیه می کنند که قهوه را به دلیل وجود کاکائوی تلخ، در رژیم غذایی خود قرار دهید و مراقب باشید که کاکائو را با شکلات اشتباه نگیرید.

به یاد داشته باشید که شیرین کننده های مصنوعی اصلاً جایگزین سالم و مناسبی نیستند زیرا شاخص قند کربوهیدرات در آن ها بسیار بالاست. همه شکلات ها هم حاوی کاکائو نیستند و فقط شکلات هایی که کاکائو دارند، گزینه سالمی می باشند زیرا حاوی آنتی اکسیدان هستند. زمانی که از این شکلات های سالم تر استفاده کنید، می توانید آن ها را همراه با میوه، لبنیات و دسر ها میل کنید.