

فواید شگفت انگیز پودر کاکائو برای سلامتی

از بهبود خلق و خو و سلامت قلب و عروق گرفته تا بهبود عملکرد مغز و حمایت آنتی اکسیدانی، پودر کاکائو فواید زیادی برای بدن دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، پودر کاکائو یک طعم دهنده شناخته شده است که در حالت اولیه خود شیرین نیست. در ساخت چندین محصول مبتنی بر کاکائو از جمله شکلات، نوشیدنی، کیک، بستنی و موارد دیگر استفاده می شود. سوال این است که انواع مختلف فواید سلامتی مرتبط با استفاده از پودر کاکائو چیست و چگونه می توان مصرف پودر کاکائو را به طور موثر افزایش داد؟

مواد مغذی پودر کاکائو چیست؟

پودر کاکائو معمولاً حاوی مواد مغذی مانند ویتامین C، آهن، ویتامین B6، منیزیم، کلسیم و موارد دیگر است. همچنین سرشار از پروتئین است و ممکن است حاوی کافئین باشد که منبع عالی انرژی است. از این رو، چندین ترکیب مفید در پودر به جنبه های مختلف سلامتی کمک می کند و سلامت کلی شما را بهبود می بخشد.

بهترین فواید پودر کاکائو برای سلامتی

پودر کاکائو حاوی چندین ماده مغذی است که به طرق مختلف سلامت و تندرستی شما را افزایش می دهد. اینها شامل التهاب، استرس، سلامت قلب و ... است. علاوه بر این، تحقیقات در این زمینه در حال ظهور است و نیاز به تحقیقات بیشتری برای درک اثرات پودر کاکائو بر سلامتی شما وجود دارد. با این حال، بر اساس تحقیقات موجود، ما ۹ مورد از بهترین مزایای سلامتی ارائه شده توسط پودر کاکائو را فهرست کرده ایم:

پودر کاکائو سلامت قلب را تضمین می کند

یکی از مزایای مهم افزودن پودر کاکائو به رژیم غذایی این است که برای حفظ سلامت قلب مفید است. این به این دلیل است که پودر کاکائو از نظر علمی ثابت شده است که سلامت رگ های خونی شما را افزایش می دهد.

جریان خون سالم برای حفظ سلامت قلب و عروق مهم است؛ نه تنها این، بلکه حفظ سلامت و عملکرد اندام های مختلف حیاتی بدن شما در دستان جریان خون شما قرار دارد و برای حفظ جریان خون، داشتن یک سیستم گردش خون سالم مهم است. سلامت شریان ها و رگ های خونی تان بسیار مهم است تا مطمئن شوید که تمام اندام های بدن شما مقدار کافی خون همراه با مواد مغذی و اکسیژن موجود در خونتان را دریافت می کنند.

کاکائو با حفظ خاصیت ارتجاعی رگ های خونی به تنظیم جریان خون سالم در سراسر بدن کمک می کند.

طبق تحقیقات، فلاونول های کاکائو برای حفظ سلامت قلب و عروق، خاصیت ارتجاعی شریان ها و گردش خون سالم بسیار مفید هستند. از آنجایی که کاکائو همچنین سرشار از منیزیم است، به تقویت فرآیندهای متابولیک در بدن شما نیز کمک می کند.

پودر کاکائو خستگی را کاهش می دهد

مشخص شده است که پودر کاکائو خستگی را در افراد کاهش می دهد. طبق تحقیقات، فلاونوئیدهای موجود در پودر کاکائو به همراه محتوای بالای منیزیم به افزایش متابولیسم کمک می کند.

از این رو، انرژی را برای افراد فراهم می کند که به آنها کمک می کند تا در حین انجام فعالیت ها فعال تر شوند و کمتر احساس خستگی کنند.

خستگی از عوامل رایجی هستند که افراد ممکن است به دلیل سبک زندگی، عادات غذایی، ساعات کاری و چندین عامل دیگر با آن مواجه شوند. از این رو، افزودن پودر کاکائو به رژیم غذایی به شما کمک می کند تا سطح انرژی خود را افزایش دهید و بدون خستگی تمام کارها را انجام دهید.

نتایج تحقیقات انجام شده نشان می دهد که پودر کاکائو هوشیاری را بهبود می بخشد و انرژی را به ترتیب ۴۵ و ۸۰ درصد افزایش می دهد؛ از این رو، این مطالعات نتایج کافی است تا ثابت کند کاکائو سطح انرژی شما را بهبود می بخشد و خستگی را به طور موثر کاهش می دهد.

پودر کاکائو سلامت روده را تقویت می کند

پودر کاکائو ممکن است سرشار از فیبر باشد. این فیبرها برای تقویت فرآیندهایی مانند هضم و حرکت روده و همچنین بهبود سلامت روده مفید هستند.

طبق تحقیقات، پودر کاکائو فعالیت آنزیم های گوارشی و همچنین جذب مواد مغذی را افزایش می دهد و در عین حال عملکرد گوارشی شما را بهبود می بخشد؛ به همین دلیل است که افراد زیادی از پودر کاکائو در کاهش وزن یا مدیریت وزن استفاده می کنند. همچنین پودر کاکائو برای کنترل اشتها شناخته شده است زیرا به شما کمک می کند برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید.

پودر کاکائو استرس را از بین می برد

کاکائو توسط افراد مختلف به عنوان راهی برای کاهش سطح استرس استفاده می شود. ما اغلب متوجه می شویم که شکلات و سایر محصولات حاوی کاکائو را به دلیل طعم غنی و آرامش بخشی که در آن ایجاد می کند، می خوریم.

با این حال، تنها طعمی نیست که ما به دنبال آن است، بلکه مواد مغذی غنی موجود در کاکائو است. طبق تحقیقات، مصرف شکلات تلخ به کاهش استرس و نشانگرهای شیمیایی آن کمک می کند و یک تحقیق دیگر نشان می دهد که طعم آرامش بخش کاکائو است که به کاهش استرس کمک می کند تا ترکیبات شیمیایی آن.

پودر کاکائو فشار خون را حفظ می کند

همانطور که قبلاً دیدیم، کاکائو حاوی فلاونول هایی است که برای افزایش سلامت رگ های خونی مفید هستند. فشار خون بر اساس میزان فشاری است که خون به دیواره رگ ها یا رگ های خونی وارد می کند. این روزها تعداد افرادی که از فشار خون بالا رنج می برند رو به افزایش است. از این رو، افراد می توانند پودر کاکائو را برای کمک به بهبود وضعیت فشار خون خود اضافه کنند.

با افزایش سلامت رگ های خونی، آنها را قادر می سازد تا به طور موثر گشاد شوند و جریان خون مستقیم را در سراسر بدن حفظ کنند.

این به نوبه خود به کاهش خطر لخته شدن خون کمک می کند و سطح فشار خون را همیشه سالم نگه می دارد. طبق تحقیقات، افرادی که روزانه پودر کاکائو مصرف می کردند، کاهش فشار خون را به طور موثر مشاهده کردند.

پودر کاکائو سلامت مغز را بهبود می بخشد

فلاونوئیدهای موجود در پودر کاکائو بسیار مفید هستند و تأثیر مثبتی بر مغز شما دارند؛ این احتمالاً تأثیر افزایش جریان خون به بخش های مختلف مغز و اعصاب شما است که برای تنظیم عملکردها و فعالیت های مختلف بدن شما مهم هستند.

طبق تحقیقات، پودر کاکائو سلامت مغز شما را بهبود می بخشد و عملکردهای شناختی و بینایی را تقویت می کند. همچنین به بهبود تفکر در بزرگسالانی که دچار اختلال شناختی هستند کمک می کند.

پودر کاکائو اثر ضد پیری را ترویج می کند

اکنون افراد می توانند برای اثرات ضد پیری به پودر کاکائو و محصولات مرتبط متوسل شوند. طبق تحقیقات، محتویات موجود در پودر کاکائو به کاهش زوال شناختی یا کاهش اثرات پیری بر سلامت شناختی شما کمک می کند.

علاوه بر این، داشتن یک رژیم غذایی غنی از فلاونوئیدها با کاهش خطر زوال عقل در افراد مسن مرتبط است. همچنین کاکائو برای حفظ سلامت پوست مفید می باشد زیرا آنتی اکسیدان های پلی فنل موجود در پودر کاکائو از سلول ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می کند. این به نوبه خود سلول های پوست شما را سالم نگه می دارد و از این رو شما را قادر می سازد با از بین بردن اثرات پیری، جوان به نظر برسید.

می توانید کاکائو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید یا از محصولات مختلف کاکائو که برای مصارف خارجی موجود است استفاده کنید، از جمله اسکراب صورت، مرطوب کننده ها و موارد دیگر. تحقیقات نشان می دهد که پودر کاکائو آبرسانی پوست را تا ۲۱ درصد افزایش می دهد، پوست را صاف می کند و به طور موثر درخشش طبیعی پوست شما را افزایش می دهد.

پودر کاکائو التهاب را کاهش می دهد

تحقیقات نشان می دهد که پودر کاکائو غنی از فلاونول است و برای کاهش التهاب بسیار مفید است؛ با این حال، اثر پودر کاکائو بر التهاب مزمن نیاز به مطالعه دارد. کنترل التهاب باعث می شود که اندام های شما سالم بمانند و به خوبی کار کنند.

پودر کاکائو خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد

تحقیقات نشان می دهد که کاکائو ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کند. این به این دلیل است که کاکائو ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد که به حفظ سطح قند خون در همه زمان ها کمک می کند. علاوه بر این، با توجه به تحقیقات انجام شده بر روی افراد بدون دیابت ثابت شده است که پودر کاکائو شانس ابتلا به دیابت یا پیش دیابت را کاهش می دهد.

با این حال، رژیم غذایی و عوامل سبک زندگی نیز در این مطالعه در نظر گرفته شد. از این رو، مهم است که به یاد داشته باشید که کاکائو به تنهایی ممکن است در کاهش خطر ابتلا به دیابت موثر نباشد زیرا چندین عامل دیگر ممکن است دخیل باشند. به یاد داشته باشید که محصولات کاکائو حاوی حداقل ۷۰ درصد کاکائو برای سلامتی مفید هستند.

هنگام خرید پودر کاکائو چه نکاتی را باید به خاطر بسپاریم؟

در حالی که محصولات کاکائو را برای مصرف انتخاب می کنید، مهم است که به یاد داشته باشید آنهایی را انتخاب کنید که حداقل ۷۰ درصد از مواد جامد کاکائو را در خود دارند.

به یاد داشته باشید که محصولات باکیفیت بخیرید تا مواد شیمیایی و افزودنی ها روی سلامتی شما تأثیری نگذارند.

اطمینان حاصل کنید که محصولات دارای مقادیر بیش از حد قند نیستند، زیرا می تواند خطر مشکلات قند خون را افزایش دهد.

روش های مختلف افزودن پودر کاکائو به رژیم غذایی

شکلات تلخ حاوی حداقل ۷۰ درصد پودر کاکائو است.

نوشیدنی کاکائوی سرد یا گرم که حاوی ترکیبی از نوع شیر کاکائویی است.

اضافه کردن پودر کاکائو به اسموتی ها

افزودن پودر کاکائو به محصولات پخته شده و استفاده از جایگزین های شکر برای محدود کردن کالری

روش های مختلفی برای استفاده از کاکائو و افزودن آن به رژیم غذایی وجود دارد. با این حال، مطمئن شوید که آن را در مقادیر توصیه شده مصرف کنید.

منبع: سلامت نیوز