

## شکلات تلخ در مقابل شکلات شیری: کدام بهتر است؟

شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که نمی‌توانید بدون شکلات زندگی کنید اما مطمئن نیستید که کدام نوع آنها برای سلامتی شما بهتر است؛ شکلات تلخ یا شکلات شیری؟ در این مطلب همه آنچه باید در مورد این شکلات‌ها بدانید را بخوانید تا به شما در تصمیم‌گیری کمک کند.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از health shots، شکلات نه تنها به خاطر طعم لوکسش بلکه به خاطر فواید سلامتی زیادی که دارد طرفداران بسیاری دارد. اما آیا همه انواع شکلات سالم هستند؟ وقتی شکلات تلخ را با شکلات شیری مقایسه می‌کنیم، هر دوی آنها از مواد مختلفی ساخته شده اند و دارای مزایا و معایب خاص خود هستند. شکلات تلخ، با محتوای کاکائو بالاتر، دارای آنتی اکسیدان ها و فواید بالقوه قلبی عروقی است. از سوی دیگر، شکلات شیری در عین خوشمزه بودن، حاوی قند و چربی بیشتری است. بیایید بفهمیم کدام یک از دیگری سالم تر است.

فواید شکلات تلخ برای سلامتی چیست؟

شکلات تلخ عمدتاً از محتوای بالای کاکائو (۷۰ درصد یا بالاتر) تشکیل شده است و به دلیل فواید سلامتی بالقوه آن مشهور است. دیویا گوپال، متخصص تغذیه و رژیم غذایی، می‌گوید: «بر خلاف همتایان شیرین‌تر، شکلات تلخ حاوی کاکائو است که طعم کمی تلخ به آن می‌دهد. این به مبارزه با استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

در اینجا ۵ مزیت سلامتی مصرف شکلات تلخ در حد اعتدال آورده شده است:

۱. سلامت قلب را ارتقا می‌دهد  
بیشتر شکلات‌های تلخ سرشار از فلاونوئیدها هستند که با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ که توسط انجمن قلب آمریکا منتشر شد نشان داد که خوردن شکلات تلخ و کاکائو به کاهش کلسترول LDL "بد" کمک می‌کند، به ویژه در افرادی که دارای اضافه وزن یا چاق هستند.
۲. عملکرد شناختی را تقویت می‌کند  
فلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ ممکن است اثرات محافظت کننده عصبی، بهبود عملکرد شناختی و کاهش خطر زوال شناختی مرتبط با افزایش سن داشته باشند.
۳. خلق و خو را بهبود می‌بخشد  
شکلات تلخ حاوی ترکیباتی است که می‌تواند تولید اندورفین و سروتونین را تحریک کرده و باعث ایجاد احساس شادی و تندرستی شود. حتی می‌تواند اضطراب و تحریک پذیری را از بین ببرد.
۴. حاوی آنتی‌اکسیدان است  
آنتی اکسیدان‌های موجود در شکلات تلخ به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن، محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و کاهش خطر بیماری‌های مرتبط با استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.
۵. وزن را کنترل می‌کند  
گوپال توضیح می‌دهد: «شکلات تلخ دارای محتوای قند کمتری است و یک اثر بالقوه سیرکننده دارد که می‌تواند یک مزیت در کاهش وزن باشد.» شما می‌توانید از این فواید شکلات تلخ را فقط زمانی بهره ببرید که آن را در حد اعتدال مصرف کنید. مصرف بیش از حد شکلات تلخ می‌تواند عوارض جانبی متعددی از جمله افزایش ادرار، بی‌خوابی، حساسیت‌های پوستی، سوء هاضمه و سردرد ایجاد کند.

آیا شکلات شیری سالم است؟

شکلات شیری ترکیبی لذیذ از مواد جامد کاکائو، کره کاکائو، شکر و مواد جامد شیر است. مردم آن را به خاطر طعم غنی، خامه ای و شیرین آن دوست دارند. مانند همه شکلات‌ها، شکلات شیری حاوی ترکیباتی است که می‌تواند ترشح اندورفین و سروتونین را تحریک کند و به طور بالقوه خلق و خو را بهبود بخشد و سطح استرس را کاهش دهد. شکلات شیری حاوی کلسیم، فسفر و منیزیم به مقدار کم است.

از آنجایی که شکلات شیری با محتوای قند و چربی بالاتری بسته بندی شده است، نمی‌تواند فوایدی مشابه شکلات‌های تلخ داشته باشد. با این حال، هنوز هم می‌توانید از آن به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل لذت ببرید.

شکلات تلخ یا شکلات شیری ؛ کدام یک برای سلامت شما بهتر است؟

هر دوی این شکلات ها طعم متفاوتی دارند و حاوی مواد مختلفی هستند. در اینجا تفاوت بین هر دو شکلات است:

۱. کاکائو

کاکائو که در هر دوی آنها یافت می شود، دارای فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان هایی با فواید بالقوه برای سلامتی است. شکلات تلخ معمولاً حاوی مقدار بیشتری کاکائو و قند کمتری نسبت به شکلات شیری است.

۲. شیر

این افزودنی خامه ای به شکلات شیری به شیرینی و بافت صاف آن کمک می کند. با این حال، محتوای کاکائو را رقیق می کند و ارزش غذایی آن را کاهش می دهد.

۳. شکر

از نظر تفاوت های تغذیه ای، شکلات تلخ به طور معمول حاوی آنتی اکسیدان های بیشتر و قند و چربی کمتری در مقایسه با شکلات شیری است.

۴. عدم تحمل لاکتوز

افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز پس از مصرف شکلات شیری ممکن است به دلیل وجود مواد جامد شیر دچار ناراحتی یا مشکلات گوارشی شود. در حالی که شکلات تلخ معمولاً حاوی مواد لبنی نیست.

۵. کالری بیشتر

شکلات شیری به دلیل محتوای چربی بالای آن از کره کاکائو و مواد جامد شیر، کالری متراکم است و باید به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل در حد اعتدال مصرف شود. از طرف دیگر، شکلات تلخ معمولاً کالری کمتری دارد. بنابراین، کدام شکلات سالم تر است: تیره یا شیر؟

به گفته گوپال، «شکلات تیره اغلب سالم تر از شکلات شیری در نظر گرفته می شود، زیرا محتوای کاکائو بالاتری دارد که حاوی آنتی اکسیدان ها است و فواید بالقوه ای برای سلامتی مانند بهبود سلامت قلب دارد.» در مقایسه با شکلات شیری حاوی قند کمتری است و ممکن است کالری کمتری داشته باشد.