

ΠΟΘΟΣ ΓΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ...

● **Της Έλενας Χατζημπέη**
Κλινικής Διαιτολόγου-Διατροφολόγου

Εγκυστική ιδέα αποτελεί το γεγονός ότι ένα τρόφιμο το οποίο καταναλώνεται για καθαρή απόλαυση και ευχαρίστηση, μπορεί να επιφέρει απτά, σημαντικά οφέλη για την υγεία μας. Το τρόφιμο αυτό δεν είναι άλλο από την αγαπημένη σε μικρούς και μεγάλους σοκολάτα. Και ποιος δεν λαχταρά αλήθεια μια σοκολάτα!!

Παρόλο που συνήθως η σοκολάτα θεωρείται τρόφιμο το οποίο μπορούμε να καταναλώνουμε μόνο περιστασιακά, αρκετές μελέτες δύνανται να χαροποιήσουν τους λάτρεις της σοκολάτας δείχνοντας ότι η καθημερινή της πρόσληψη βελτιώνει την ενδοθηλιακή λειτουργία, τους δείκτες φλεγμονής, την ευαισθησία στην ινσουλίνη, μειώνει την αρτηριακή πίεση καθώς και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Οι Ιθαγενείς Κούνα που ζουν σε νησάκια του Παναμά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες κακάου και παρόλη την υψηλή πρόσληψη νατρίου, παρουσιάζουν μειωμένη συχνότητα υπέρτασης. Επιπλέον η αρτηριακή τους πίεση δεν αυξάνει με την ηλικία. Αντίθετα οι Ιθαγενείς που μεταναστεύουν στον Παναμά παρουσιάζουν αυξήσεις στις τιμές της αρτηριακής πίεσης καθώς μεγαλώνουν και αυξημένη συχνότητα υπέρτασης συγκριτικά με τους ιθαγενείς που συνεχίζουν να ζουν στα νησάκια. Το γεγονός αυτό υποδεικνύει ότι οι Ινδιάνοι της φυλής Κούνα δεν είναι γενετικά προστατευμένοι από την υπέρταση. Οι Ινδιάνοι καταναλώνουν 10 φορές περισσότερο κακάο από τους κατοίκους του Παναμά και παρουσιάζουν 80% λιγότερα καρδιαγγειακά νοσήματα. Οι ερευνητές βασιζόμενοι στην παρατήρηση αυτή πρότειναν ότι το κακάο ασκεί προστατευτική δράση στους Ιθαγενείς Κούνα.

Το κακάο είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες, παρόμοιες με αυτές που συναντώνται στο πράσινο τσάι και το κόκκινο κρασί. Συγκεκριμένα το κακάο περιέχει τις φλαβονόλες: επικατεχίνη, κατεχίνη και προκυανιδίνες. Οι πολυφαινόλες είναι ουσίες γνωστές πλέον για την αντιοξειδωτική τους δράση στον οργανισμό.



Η σοκολάτα αποτελεί συνδυασμό κακάου, βουτύρου κακάου, ζάχαρης και άλλων υλικών. Καθώς η ζάχαρη και το λίπος είναι κύρια συστατικά της σοκολάτας και αποδίδουν σημαντική ενέργεια, χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη όταν αξιολογούμε τα οφέλη της σοκολάτας και την συστήνουμε για σκοπούς υγείας.

Η σοκολάτα περιέχει λιπαρά οξέα όπως το στεατικό, ολεϊκό και παλμιτικό τα οποία εμφανίζονται να έχουν ουδέτερη δράση στα λιπίδια του αίματος και συνεπώς δεν αυξάνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα.

● **Μαύρη σοκολάτα, άσπρη ή γάλακτος;**

Στις περισσότερες χώρες παρατηρείται προτίμηση στην σοκολάτα γάλακτος. Είναι το όφελος το ίδιο;

Οι πολυφαινόλες στην σοκολάτα προέρχονται από το κακάο. Αφού η σοκολάτα γάλακτος περιέχει λιγότερο κακάο από ότι η μαύρη σοκολάτα, το περιεχόμενό της σε πολυφαινόλες είναι χαμηλότερο. Η άσπρη σοκολάτα δεν περιέχει καθόλου κακάο άρα και καθόλου πολυφαινόλες.

Σε ορισμένες έρευνες, αλλά όχι σε όλες, φαίνεται η απορρόφηση της επικατεχίνης να είναι χαμηλότερη στην σοκολάτα γάλακτος παρά στην μαύρη ή όταν η μαύρη σοκολάτα συνοδεύεται με γάλα. Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσει το τοπίο γύρω από αυτό το θέμα εφόσον η σοκολάτα γάλακτος είναι περισσότερο δημοφιλής στις πιο πολλές χώρες.

● **Πόση σοκολάτα να τρώω καθημερινά;**

Δεδομένης της υψηλής θερμιδικής αξίας της σοκολάτας (100 γρ = 500Kcal) 10-20 γρ ημερησίως (50-100 Kcal) κατά προτίμηση μαύρης σοκολάτας μπορούν να συμπεριληφθούν στα πλαίσια μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, παρέχοντάς μας μια πληθώρα πλεονεκτημάτων για την υγεία μας. ■