

Manger du chocolat peut être bénéfique pour la santé



Consommé avec modération et bien choisi, le chocolat présente de grandes vertus nutritives.

La consommation modérée de chocolat n'est pas mauvaise pour la santé. Des études sur le chocolat ont plutôt démontré les vertus d'une consommation raisonnable de chocolat noir, grâce à sa teneur en flavonoïdes.

Préférer le chocolat noir

Le meilleur chocolat reste celui qui contient le moins possible de matières grasses et de sucres.

Le chocolat au lait contient en effet beaucoup de lait et de sucres.

Le chocolat blanc contient peu ou pas de cacao.

Ne pas trop en manger

Le chocolat n'est bénéfique pour la santé que lorsqu'il est consommé régulièrement, à raison de quelques carrés par jour.

Les bienfaits reconnus d'une consommation régulière et modérée de chocolat noir

Les vertus du chocolat pour la santé sont très nombreuses, et ont fait l'objet d'études scientifiques sérieuses

- ***Action euphorisante, anti-déprime et anti-fatigue***

Son action bénéfique pour le moral proviendrait d'éléments « euphorisants », qui auraient une action « anti-déprime »

Les effets conjugués du sucre et du magnésium contenus dans le chocolat peuvent donner de l'énergie, surtout en fin de journée.

- ***Stimulation du cerveau et protection contre le vieillissement cellulaire***

Grâce à ses antioxydants, il stimulerait le cerveau et protégerait du vieillissement cérébral.

- ***Diminution du risque de maladie cardiaque.***
- ***Action anticoagulante, comme l'aspirine***

Le chocolat aurait un effet anticoagulant, comparable à celui de l'aspirine, et ferait baisser la tension.

Attention !!!
le chocolat ne serait pas bon pour les os

D'après une étude australienne publiée dans la revue American Journal of Clinical Nutrition, la consommation de chocolat ne serait pas bonne pour la densité des os. Cette enquête réalisée auprès de 1 000 femmes âgées de 70 à 85 ans montre que plus on consomme de chocolat, et plus on a les os fins.

Une densité osseuse inférieure : Les résultats de l'étude révèlent que les femmes qui consomment quotidiennement du chocolat auraient une densité osseuse de 3,1 % inférieure à celles qui n'en consomment qu'une fois par semaine. Selon les auteurs de l'étude, ce constat pourrait être lié à la présence d'oxalates dans le chocolat, qui ont pour effet de diminuer l'absorption du calcium et du sucre.