



Čokolada je, bez sumnje, jedna od najomiljenijih namirnica na svijetu i idealni poklon kada želite razveseliti voljenu osobu. U posljednje vrijeme sve je više istraživanja o povoljnim učincima čokolade na zdravlje, te joj se čak daje laskava titula "superhrane". Čokoladi se zbog bogatstva određenim tvarima pripisuju povoljni učinci na kardiovaskularni i živčani sustav, a zbog brojnih antioksidansa i na čitavi organizam. No, da li nešto što je toliko dobro za naše nepce, može biti dobro i za naše zdravlje?

Antioksidativna svojstva

Prije nego detaljnije obrazložimo sve njene super magične moći (i prije nego posegnete za čokoladom), valja naglasiti da su svi ovi učinci zapravo ovisni o udjelu ploda [kakaovca](#) (biljka *Theobroma cacao*) u čokoladi, dok ostali značajno zastupljeni sastojci - šećeri i masti imaju izrazito nepoželjne učinke na zdravlje. Plod kakaovca je jedan od antioksidansima najbogatijih plodova u prirodi. Otprilike dvije čajne žličice neprocesuiranog kaka a ima jači antioksidativan kapacitet nego četiri šalice zelenog čaja ili jedna šalica borovnica. Najzastupljeniji antioksidansi u plodu kakaovca su flavonoidi iz grupe polifenola. Antioksidansi umanjuju štetno djelovanje slobodnih radikala (produkata oksidacije). Slobodni radikali nastaju tijekom metaboličkih procesa i djelovanjem vanjskih utjecaja na organizam (npr. sunčanje, zračenje, pušenje, lijekovi, stres). Nestabilni su i brzo se spajaju s ostalim molekulama, čime ih oštećuju, što je podloga starenja i mnogobrojnih kroničnih bolesti.

Kardiovaskularni sustav

Osim što zbog antioksidativnih svojstava umanjuje oksidaciju LDL [kolesterola](#) , a time stvaranje aterosklerotskih plakova u krvnim žilama, istraživanja su pokazala da konzumiranje ploda kakaovca može povisiti dobri HDL kolesterol i smanjiti krvni tlak. Istraživanja pokazuju da konzumiranje malih količina tamne čokolade smanjuje rizik od srčanog udara te smanjuje smrtnost u osoba koje su preživjele srčani udar. Također ima preventivni učinak na razvoj

srčanog zatajenja.

Živčani sustav



Učinak čokolade na živčani sustav je veoma blag. Iako čokolada sadrži [kofein](#), količine su premale za značajniji efekt. Nešto je bogatija teobrominom, koji ima učinke slične kofeinu (stimulans, podiže budnost i koncentraciju, ubrzava rad srca i suprimira kašalj). Neke životinje (konji, psi, mačke, glodavci) ne mogu razgraditi teobromin, pa zato za njih čokolada u većim količinama može biti toksična jer može uzrokovati epileptičke napade, poremećaj srčanog ritma, srčani udar i smrt. Konzumiranjem čokolade u mozgu se otpuštaju endorfini koji imaju analgetski i opuštajući učinak, te pridonose osjećaju sreće i zadovoljstva. Otpuštanje [serotonina](#), koji pridonosi boljem raspoloženju i podizanje energije, vjerojatnije je posljedica unosa ugljikohidrata prilikom konzumiranja čokolade. Čokoladi se često pripisuju i afrodizijačka svojstva. To je osobito bilo popularno nakon otkrića da čokolada sadrži neurotransmiter feniletilamin, koji se proizvodi u mozgu kada smo sretni i/ili zaljubljeni. No, danas se zna da organizam razgradi feniletilamin iz čokolade prije nego bi uspio stići do mozga.

Zdravija tamna čokolada

Budući da se je izvorni okus ploda kakaovca vrlo gorak, u stvaranju čokolade koju većina ljudi voli (mliječna čokolada) dodaju mu se velike količine šećera i masti, pa je konzumiranje neumjerenih količina takve čokolade iznimno štetno za zdravlje - doprinosi riziku za razvoj karijesa, pretilosti, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa. Sa zdravstvenog stajališta, čokolada ima povoljne učinke na zdravlje samo ako se konzumira ona što tamnija, s visokim udjelom kakaa (iznad 75%) u malim količinama, svega par kockica dnevno.

Wikipedia.org / Webmd.com / Allchocolate.com

Čokolada, ljubav i zdravlje

Autor Dr Kristina Lončarić
Srijeda, 15 Veljača 2012 09:16

Dr. Kristina Lončarić, Medikus kreativni laboratorij

CHOCOFEST 2012.

Prvi festival čokolade održao se od 10. do 14. veljače 2012. na Trgu bana Josipa Jelačića. Cilj festivala



Ekipa Medikus kreativni laboratorij, a kao prave fanove čokolade, u tome nas nisu mogli spriječ

Sljedeća postaja je bila štand s čokoladnim likerima gdje odlučujemo da je vrijeme za okrjepu. Uz likere

Složili smo se da je festival nije baš kao pr... [više o festivalu](#)... [preklopiste](#)... [Valentini](#)... [prosto](#)

Nikol Ludaš / Ana Pastuović, Medikus kreativni laboratorij