



CZY WARTO JEŚĆ GORZKĄ CZEKOLADĘ?

CZĘŚĆ 1



Cześć!

Słodkie czy gorzkie? Która czekolada trafia w Twoje gusta? Dziś chciałabym opowiedzieć o gorzkiej czekoladzie i odpowiedzieć na pytanie, czy warto ją jeść.

W dzisiejszym świecie, pełnym słodczy i niezdrowych przekąsek, wybór zdrowych opcji może być trudny, ale **gorzka czekolada** to jeden z niewielu słodkich przysmaków, który może przynieść wiele korzyści dla Twojego zdrowia. Chcesz je poznać? Zapraszam do dalszej lektury.



Czekolada znana jest na całym świecie ze względu na swój charakterystyczny słodki smak. Chyba nie ma na świecie osoby, która od czasu do czasu nie skusiłaby się na kawałek tego smakołyka. Czekolada w swoim składzie zawiera **fenyloetyloaminę**, czyli substancję, która pobudza nasz organizm do **produkcji endorfin**. To właśnie dlatego po zjedzeniu nawet kostki czekolady nasz nastrój może się znacznie poprawić.

Wiele osób świadomie rezygnuje z jedzenia czekolady ze względu na jej **wysoką kaloryczność i zawartość szkodliwego dla zdrowia cukru**. Co, jednak gdy powiem Ci, że wcale nie musisz powstrzymywać się od spożywania tego smakołyku i że posiada on wiele korzystnych dla zdrowia właściwości?



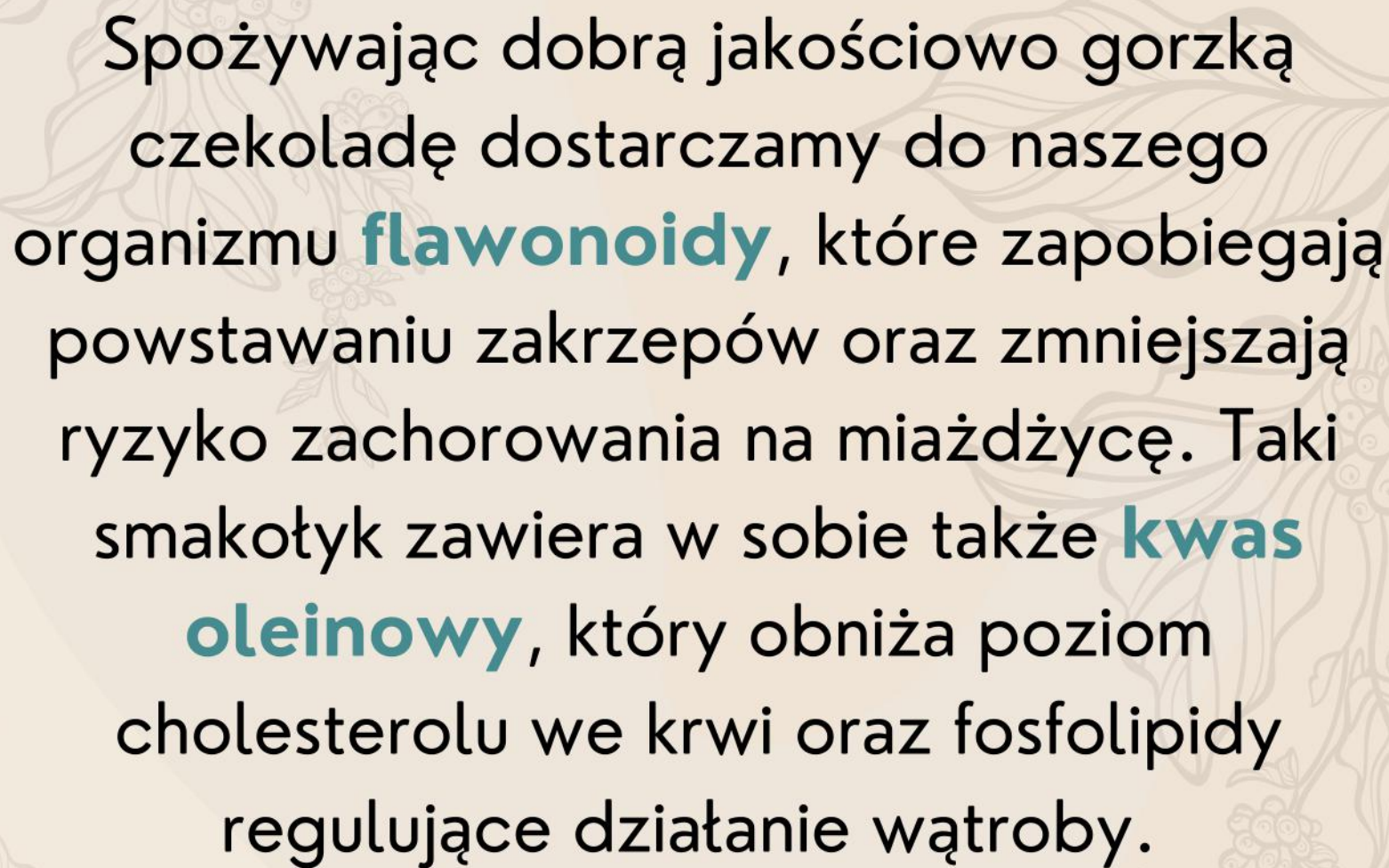
Wystarczy, że zamienisz czekoladę, którą zwykle kupujesz, na **czekoladę gorzką**. Doskonale zdaję sobie sprawę, że dla wielu osób byłoby to nie do pomyślenia, jednak wystarczy kilka dni, aby przyzwycząić się do nieco innego smaku gorzkiej odmiany czekolady.



DLACZEGO WARTO JEŚĆ GORZKĄ CZEKOLADĘ?

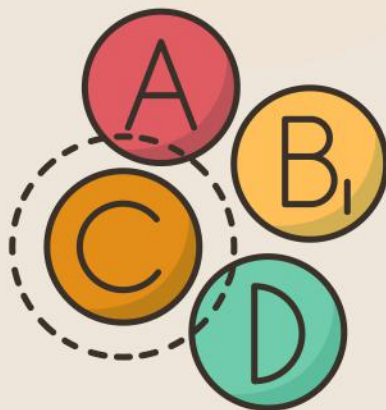
Gorzka czekolada charakteryzuje się wysoką zawartością kakao, jego poziom osiąga zwykle **od 70 do 90%**. Dla porównania, w czekoladzie mlecznej znajdziemy zaledwie 20 do 30% tego składnika, a nawet **50% jej składu może stanowić cukier**. Poziom kakao w czekoladzie decyduje o jej smaku - im jest go więcej, tym bardziej wyrazista cierpkość i gorzkość.

Oprócz kakao, gorzka czekolada zawiera w sobie wiele pozytywnie wpływających na nasze zdrowie składników. Są to przede wszystkim **magnez, potas i żelazo**, czyli połączenie, które normalizuje pracę wielu narządów w naszym organizmie oraz wspiera nasz układ odpornościowy. Magnez dodatkowo poprawia naszą koncentrację, natomiast żelazo skutecznie niweluje uczucie zmęczenia.



Spożywając dobrą jakościowo gorzką czekoladę dostarczamy do naszego organizmu **flawonoidy**, które zapobiegają powstawaniu zakrzepów oraz zmniejszają ryzyko zachorowania na miażdżycę. Taki smakołyk zawiera w sobie także **kwasy oleinowe**, który obniża poziom cholesterolu we krwi oraz fosfolipidy regulujące działanie wątroby.

Słodycz ten zawiera w sobie witaminy, w szczególności **B2, B3, B6 oraz B9, a także kofeinę**. Jedna tabliczka ciemnej czekolady zawiera od 60 do 70 mg tej substancji, czyli tyle ile filiżanka kawy. Jednak biorąc pod uwagę jej zalecane spożycie, nie jest ona brana pod uwagę jako źródło kofeiny w diecie.





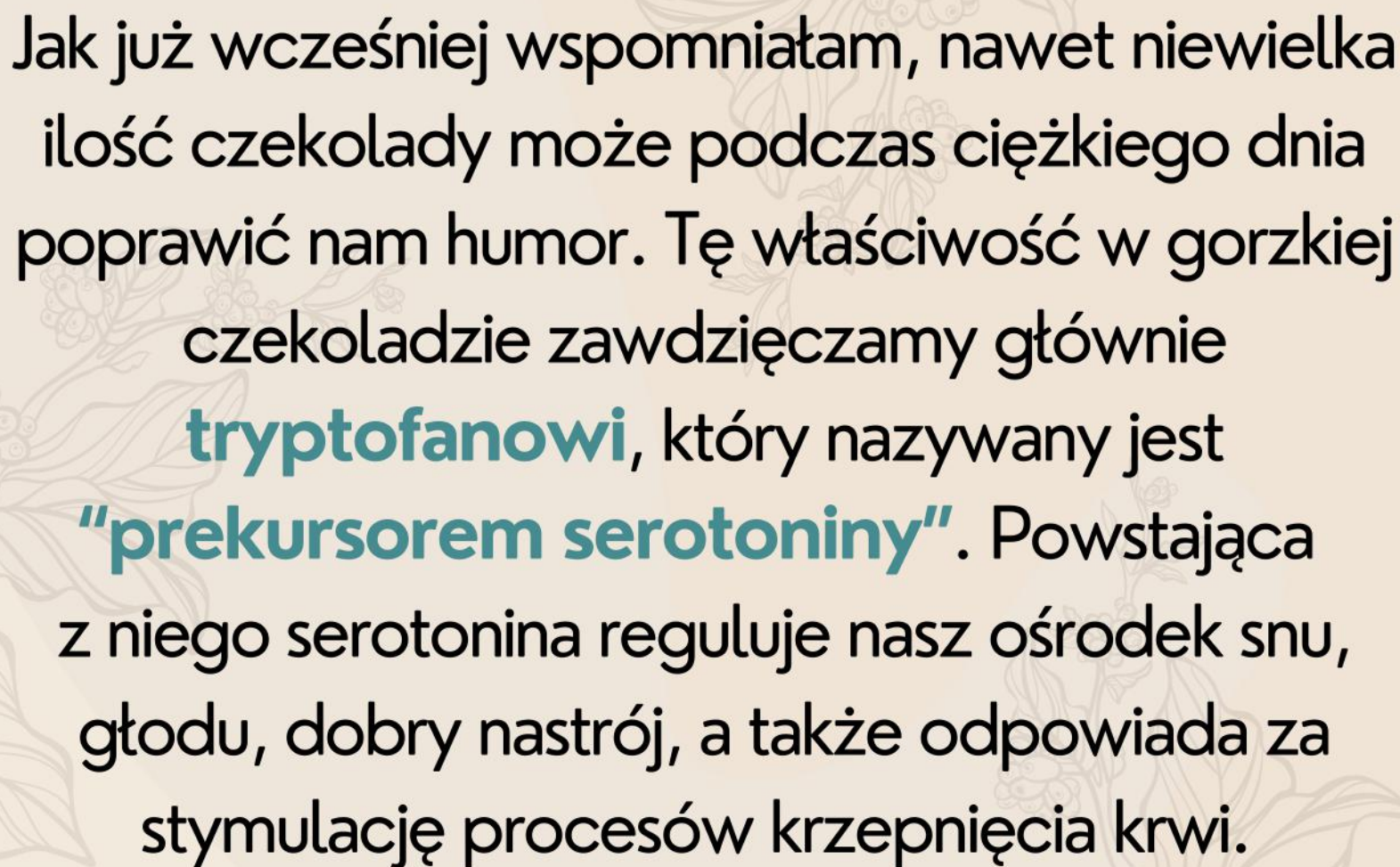
To już wszystko.

Jak zawsze dziękujemy, że jesteście z nami!



CZY WARTO JEŚĆ GORZKĄ CZEKOLADĘ?

CZĘŚĆ 2



Jak już wcześniej wspomniałam, nawet niewielka ilość czekolady może podczas ciężkiego dnia poprawić nam humor. Tę właściwość w gorzkiej czekoladzie zawdzięczamy głównie **tryptofanowi**, który nazywany jest **"prekursorem serotoniny"**. Powstająca z niego serotonina reguluje nasz ośrodek snu, głodu, dobry nastrój, a także odpowiada za stymulację procesów krzepnięcia krwi.



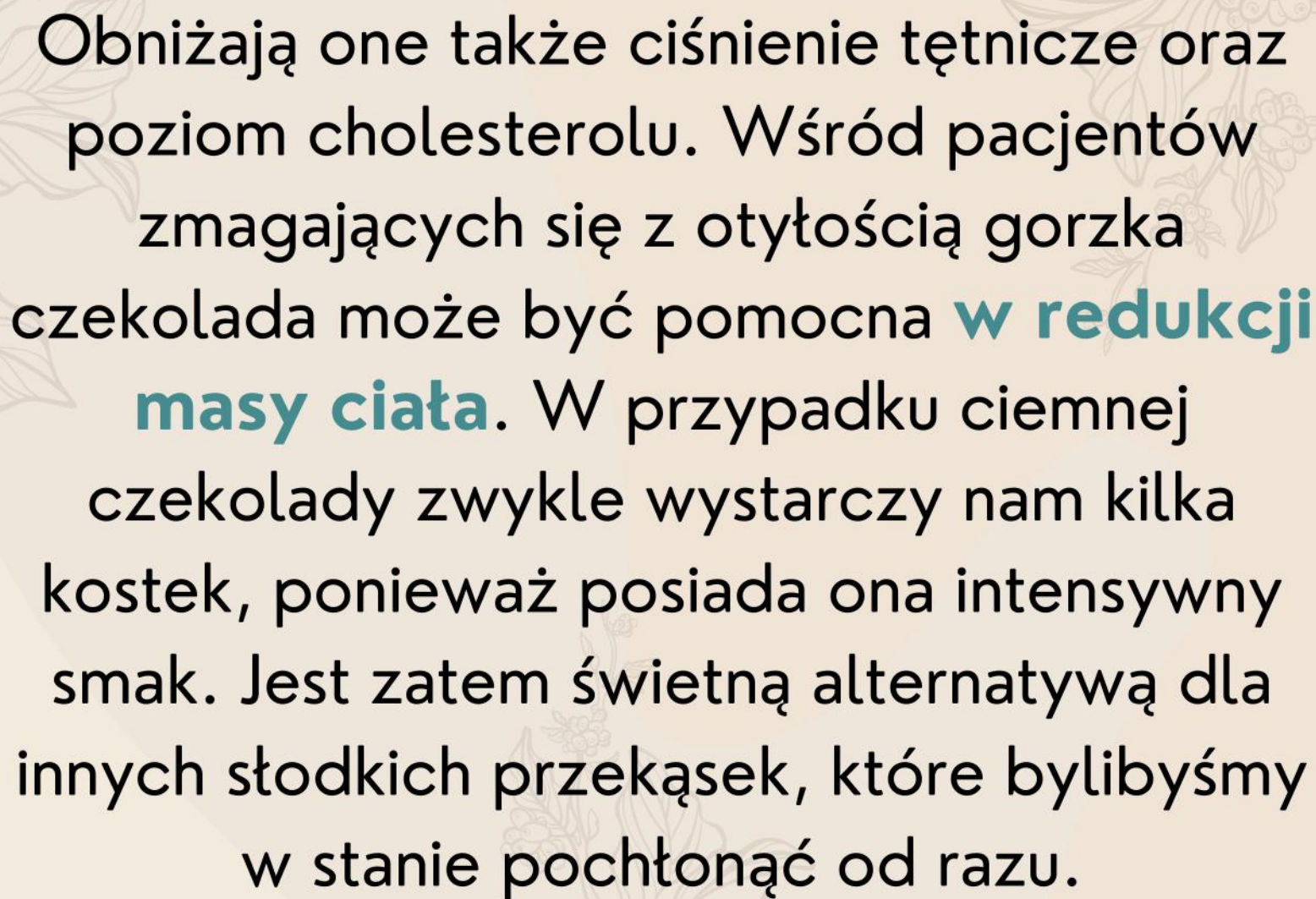
Ciemna czekolada zawiera **antyoksydanty**, które hamują rozwój wolnych rodników, tym samym spowalniają proces starzenia się skóry. Regularne spożywanie tego smakołyka hamuje rozwój demencji oraz poprawia funkcje poznawcze.

NA CO DOBRA JEST GORZKA CZEKOLADA?

Niestety, coraz więcej osób cierpi aktualnie na insulinooporność bądź cukrzycę typu II.

Cukrzyca uznawana jest za chorobę cywilizacyjną XXI wieku. Badania wykazały, że zawarte w gorzkiej czekoladzie flawonoidy wpływają na **zmniejszenie wskaźnika insulinooporności**.





Obniżają one także ciśnienie tętnicze oraz poziom cholesterolu. Wśród pacjentów zmagających się z otyłością gorzka czekolada może być pomocna **w redukcji masy ciała**. W przypadku ciemnej czekolady zwykle wystarczy nam kilka kostek, ponieważ posiada ona intensywny smak. Jest zatem świetną alternatywą dla innych słodkich przekąsek, które bylibyśmy w stanie pochłonąć od razu.

Słodycze uznawane są przez nas jako przyczyna próchnicy zębów, jednak gorzka czekolada wykazuje zupełnie odwrotne działanie. Zawiera ona w sobie **taninę**, która uniemożliwia bakteriom przywieranie do powierzchni zębów oraz teobrominę wzmacniającą szkliwo. Regularne jedzenie czekolady **pomoże w walce ze stresem.**





Jej spożywanie zapewnia mózgowi odpowiednie warunki do intensywnej pracy czy nauki. Warto się w nią zaopatrzyć podczas wysiłku fizycznego, ponieważ wykazuje świetne działanie zwiększające przepływ krwi, dzięki czemu **komórki są lepiej dotlenione.**

NAJWAŻNIEJSZY JEST UMIAR

Choć gorzka czekolada wykazuje pozytywne działanie na nasz organizm, nie należy przesadzać z jej ilością. To nadal słodycz, którego charakterystyczną cechą jest dość wysoka kaloryczność. Najkorzystniejszym dla zdrowia rozwiązaniem, który jednocześnie zapewni nam dobry nastrój jest jedzenie **od 1 do 3 kostek ciemnej czekolady dziennie**. Warto także zwracać uwagę na czekoladę, którą kupujemy i wybrać tę posiadającą w swoim składzie jak największą ilość kakao.

Osoby, którym ze względu na charakterystyczny smak gorzkiej czekolady jest ciężko wprowadzić ją do swojej diety, powinny sięgnąć po ciemną **czekoladę z dodatkami.**

W naszym sklepie internetowym znajdziesz wytworzoną z wysokiej jakości ziaren kakaowca czekoladę z różnymi dodatkami, np. orzechami pekan czy jagodami goji. Ich zawartość sprawi, że do czekolady gorzkiej przekonają się nawet jej najwięksi przeciwnicy.



To już wszystko.

Jak zawsze dziękujemy, że jesteście z nami!
