**Чим корисний чорний шоколад**

Чорний шоколад виготовлений із насіння какао. Він є одним з найкращих джерел антиоксидантів на планеті.
Якісний темний шоколад має високий вміст какао – 70-85%. Він містить велику кількість розчинної клітковини і мінералів.
Фахівці радять купляти 70% шоколад, який є натуральним продуктом і містить кілька інгредієнтів: какао, цукор або підсолоджувач.

Захищає від серцево-судинних захворювань
Регулярне вживання «чорних» ласощів знижує ризик серцево-судинних захворювань на 57%. Цьому сприяють компоненти, що містяться в какао – теобромін, поліфеноли та антиоксиданти. Вони також покращують кровообіг, регулюють рівень артеріального тиску та попереджають утворення тромбів.

Допомагає знімати стрес
Шоколад містить велику кількість магнію – мінералу, який корисний при тривозі та занепаді настрою. Половина денної потреби людського організму в магнії міститься в одній плитці темного шоколаду. Додавання в раціон цих ласощів дозволить підвищити стійкість організму до стресу і в 70% випадків зменшує появу депресії. Можна сказати, що це найсмачніший антидепресант.

Покращує розумові здібності та настрій
Споживання темного шоколаду може принести користь мозку. Шоколад стимулює нервову активність у ділянках мозку, пов’язаних із задоволенням та винагородою. Це допомагає зменшити стрес та покращити настрій.
Поліпшення стану здоров’я мозку пов'язано з високим рівнем флаваноїдів у темному шоколаді, які накопичуються в зонах мозку, відповідальних за навчання та пам’ять.

Шоколад захищає від діабету
Виявляється, гіркий шоколад допомагає поліпшити чутливість організму до інсуліну.
Завдяки цьому він може відстрочити чи навіть запобігти розвитку діабету.
Щоправда, тим, у кого діабет уже з’явився, лікарі радять вживати шоколад, що містить не цукор, а його замінники.

Шоколад дає енергію
Шоколад містить кофеїн, здатний наповнити тебе енергією та активністю.
Тож спробуй якось замінити звичну філіжанку кави на пару шматочків чорного шоколаду.

Як і коли слід вживати: поради дієтологів
Вживання чорного шоколаду має бути в першій половині дня, щоб отримані калорії, встигли витратитися людиною. Також не слід забувати, що в молочному і білому шоколаді, на відміну від чорного, є молоко, а замість какао-бобів може використовуватися какао-порошок. Це не означає, що він шкідливий, але ефекту в схудненні вже точно не буде.

Фельдшер санітарний

відділення епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу ІФ РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Богданна Демська