



Очередное исследование, доказало, что употребление шоколада благотворно влияет на организм человека. Ученые из Гранадского университета в Испании проанализировали данные по европейским подросткам и обнаружили четкую взаимосвязь между количеством употребляемого шоколада и низким уровнем жира в теле.

Доктор Магдалена Куэнка-Гарсиа из факультета медицинской физиологии Медицинского института при Гранадском университете и ее коллеги поделились результатами своего исследования.

Предыдущие исследования уже подтвердили, что регулярное потребление шоколада связано с худобой у взрослых. Также существуют доказательства того, что шоколад снижает риски сердечнососудистых заболеваний.

Ученые из Испании обнаружили, что у подростков, которые едят шоколад, показатели как общего уровня жира в теле, так и уровня жира вокруг талии, ниже, чем у тех, кто воздерживается от сладкого

Исследователи проанализировали данные о 1,458 юношах и девушках из девяти европейских стран в возрасте от 12 до 17 лет, заполнивших виртуальные анкеты, где от них требовалось два раза, с промежутком как минимум в один день, перечислить, что они ели за последние 24 часа.

В распоряжении у ученых также была информация, на основании которой они могли определить индекс массы тела, обхват талии, процент жира в организме и уровень физической активности участников.

Результаты показали четкую взаимосвязь между высоким потреблением шоколада и более низким общим уровнем жира в организме и жира вокруг талии у подростков, в независимости от других факторов (включая физические нагрузки).

В ходе данного исследования ученые акцентировали внимания на причине, по которой шоколад помогает молодым людям оставаться стройными, это связано с флавоноидами, которые содержатся в какао.

Флавоноиды – это класс растительных полифенолов, которые известны своими благотворными биохимическими и антиоксидантными свойствами. К примеру, выполняя в организме роль антиоксиданта, антикоагулянта и противовоспалительного средства, флавоноиды защищают человека от сердечнососудистых заболеваний.

«Вполне вероятно, что флавоноиды, содержащиеся в шоколаде, также снижают уровень плохого холестерина в крови и понижают кровяное давление», — говорит доктор Сюзанна С. Ларссон из Каролинского института в Швеции, где она и ее команда провела похожее исследование среди шведских мужчин и пришла к выводу, что шоколад помимо всего прочего снижает еще и риск инсульта.

Не смотря на данные этих исследований, употребление шоколада следует держать под контролем. Отсутствие лишнего жира на талии – это хорошо, но не стоит забывать об уровне сахара в крови, которое повышается при большом употреблении шоколада.

Сайт "Здоровая Россия"