

Хранене за здраве

Шоколадът – вкусен и изключително полезен

Шоколадът е храна с превъзходен вкус и категорично [доказано профилактично действие](#) върху [сърдечно-съдовата система](#).

Шоколадът се произвежда от какао, добито от [плодовете](#) на дървото Theobroma cacao, което произхожда от Южна Америка. Theobroma означава "храна на боговете". В Европа какаото е пренесено за първи път в Испания едва през 16 век, независимо, че неговото използване като храна и лекарство води началото си от преди повече от 1400 години.

Шоколадът е богата на калории храна. Той съдържа 61% въглехидрати, 30% мазнини и 5-8% белтъци. Мазнините в шоколада са съставени от наситените мастни киселини - стеаринова (34%) и палмитинова (27%), мононенаситени - олеинова (34%) и само 2% полиненаситени представени от линолева киселина. Независимо от значителното количество наситените мастни киселини в шоколада, те имат неутрален ефект по отношение на серумния [холестерол](#) и не водят до повишаването му. Шоколадът е също така и добър източник на редица минерални вещества като: калий, магнезий, мед и желязо, които се усвояват ефективно от организма.

В шоколада се съдържат и активни вещества от групата на метилксантините - теобромин, кофеин и теофилин, на които се дължи тонизиращия му ефект. За разлика от кафето, шоколадът е с по-ниско съдържание на кофеин и неговата консумация не води до безсъние, свръхвъзбуда, неприятни субективни усещания от страна на [сърдечно-съдовата система](#). Блокче млечен шоколад от 40 грама съдържа 10 мг кофеин, натурален черен шоколад - 28 мг, докато кофеинът в една чаша нес кафе е 60 мг.

Специфичните благоприятни ефекти върху [сърдечно-съдовата система](#), които оказва шоколадът се дължат на биологично-активни вещества от групата на полифенолите. Те са естествени съставки на растенията и се съдържат в особено високи количества в [плодовете](#), [зеленчуците](#), какаото, [чаят](#), червеното вино. В какаото те достигат до 20% и тяхното количество се влияе от процесите на преработка на какаовите зърна - сушене, ферментация, изпичане.

Полифенолите обединяват редица класове съединения с различна химична структура, но общото е, че всички проявяват [антиоксидантни свойства](#). Полифенолите в какаото и шоколада принадлежат към групата на флавоноидите, чийто основен подклас са флаванолите, които са основните флавоноиди в какаовите зърна. Какаото и шоколадът съдържат големи количества прости мономерни молекули флаваноли - епикатехин и катехин, които са изолирани също така и от чая и червеното вино. Количеството на флаваноли в шоколада е четири пъти по-високо отколкото в чая. Какаовите продукти съдържат големи количества сложни флаванолови молекули, наречени процианидини. В 40 г. Шоколад се съдържат 140.2 мг процианидин, докато в чаша червено вино - 20.3 мг, а в ябълка - 12.3 мг.

Антиоксидантното действие на шоколада е в основата на профилактичния му ефект върху [сърдечно-съдовата система](#). То се дължи на високото съдържание на флаваноли в него. Те подпомагат клетката за справяне със свободните радикали, които ѝ въздействат неблагоприятно. Антиоксидантният капацитет на шоколада съответства на съдържанието на процианидини в него и е по-висок от този на [плодовете](#) и [зеленчуците](#). Консумацията на храни богати на антиоксиданти предпазва от [сърдечно-съдови заболявания](#), дегенеративни увреждания и някои [видове рак](#).

В основата на възникване на [сърдечно-съдови увреждания](#) са редица фактори - наследственост,

Хранене за здраве

Шоколадът – вкусен и изключително полезен

физиологични особености, хранене. Окислението на [холестерола](#) в липопротеините с ниска плътност (ЛНП-[холестерол](#)) е един от отключващите механизми в първоначалното увреждане на стената на кръвоносните съдове, последвано от образуване на атеросклеротична плака и фиброзна дегенерация.

Полифенолите в шоколада ограничават окислението на ЛНП-[холестерол](#) и повишават общия антиоксидантен капацитет на кръвта. Консумацията на шоколад води до намаляване склонността към образуване на тромби и удължава времето на кръвосъсирване, чрез повишаване нивото на простаглицлини и понижава нивото на левкотриените, които се свързват с възпалителните процеси. Шоколадът способства за поддържане на нормална циркулация и сърдечна дейност като повлиява синтеза на азотен окис, който намалява тонуса на кръвоносните съдове. Флавоноидите в какаото регулират [имунната функция](#) чрез намаляване продукцията на цитокини.

Няма убедителни доказателства, че консумацията на шоколад може да доведе до [затлъстяване](#). Не е открита храна, която може самостоятелно да бъде обвинена, че предизвиква [затлъстяване](#). Затлъстяването е следствие от небалансирано хранене, съчетано с ограничена двигателна активност.

Зъбният кариес, една от причините за избягване консумацията на шоколад е по-скоро предизвикан от лоша устна хигиена. Какаото не създава висок риск за развитие на кариес, а значително по-нисък в сравнение с този от храните, съдържащи рафинирана захар. Освен това полифенолите в шоколада потискат развитието на бактериите в устната кухина, които са в основата на образуване на кариесни кухини в зъбите. Биоактивните амини в шоколада се обвиняват в провокиране на главоболие и мигренозни пристъпи. Не е установена пряка зависимост между главоболието и консумацията на шоколад. [Стресът](#) и менструалният цикъл при жени са по-значими отключващи фактори и рядко консумацията на шоколад се съчетава с някой от тях и напразно се обвинява за възникване на главоболие.

Пристрастяването към шоколада е често срещан феномен, характерен два пъти по-често за женския пол. В механизма на това участват биоактивни вещества като кофеин, тирамин, фенилаланин. Последните имат действие подобно на амфетамин, макар и много по-слабо. Напоследък е изолиран невроактивен алкалоид, който евентуално може да допринася за зависимостта към шоколада, но в крайна сметка това не е пристрастяване, което може да се приема за вредно за здравето, а по-скоро удоволствие от вкуса и аромата на тази превъзходна храна.

Може с категоричност да се каже, че шоколадът е полезен продукт и консумиран в умерени количества доставя не само удоволствие, но и има доказано благоприятни ефекти върху организма.