



Η σοκολάτα μάς διατηρεί αδύνατους, υποστηρίζει νέα επιστημονική μελέτη ~ Κάτι Διαφορετικό

Απολαύστε την χωρίς τύψεις

Όσοι τρώνε συχνά σοκολάτα, τείνουν να είναι πιο αδύνατοι, σύμφωνα με μία νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, η οποία διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν σοκολάτα μερικές φορές κάθε εβδομάδα, είναι κατά μέσο όρο πιο λεπτοί σε σχέση με όσους τρώνε μόνο κατά περίπτωση.



Οι ερευνητές, με επικεφαλής την δρ Μπεατρίς Γκολόμπ του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια-Σαν Ντιέγκο, που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο περιοδικό του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου Archives of Internal Medicine, μελέτησαν τη διατροφή περίπου 1.000 ατόμων ηλικίας 20 έως 85 ετών και συσχέτισαν την ποσότητα των θερμίδων που κατανάλωναν με το δείκτη σωματικής μάζας τους (την αναλογία του βάρους προς το τετράγωνο του ύψους τους). Όσοι έτρωγαν πέντε μερίδες σοκολάτας την εβδομάδα είχαν 2,3 έως 3,2 κιλά μικρότερο βάρος, σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου σοκολάτα.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι ακόμα κι αν η σοκολάτα περιέχει πολλές θερμίδες, περιέχει επίσης συστατικά που ευνοούν την απώλεια βάρους, παρά το γεγονός ότι διευκολύνει την παραγωγή πρόσθετων λιπών και άρα το πάχος. Έτσι, παρόλο που η συχνή κατανάλωση σοκολάτας αυξάνει τη λήψη θερμίδων, τελικά συσχετίζεται με μικρότερο παρά με μεγαλύτερο βάρος του ατόμου. Μάλιστα αυτή η σχέση ανάμεσα στη σοκολάτα και στο βάρος παραμένει, όπως διαπίστωσαν οι επιστήμονες, ακόμα κι αν ληφθούν υπόψη άλλοι παράγοντες, όπως πόση σωματική άσκηση κάνουν οι άνθρωποι.

Είναι αξιοσημείωτο ότι, σύμφωνα με την μελέτη, φαίνεται να έχει περισσότερη σημασία όχι πόση ποσότητα σοκολάτας τρώει κανείς, αλλά πόσο συχνά. Η έρευνα δεν διαπίστωσε σχέση ανάμεσα στην ποσότητα σοκολάτας και στο βάρος, αλλά βρήκε όντως σχέση ανάμεσα στη συχνότητα κατανάλωσης της και στο βάρος. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι υπάρχει μόνο μία πιθανότητα στις 100 τα ευρήματά τους να οφείλονται στον παράγοντα της τύχης.

«Η μελέτη μας έρχεται να προστεθεί σε άλλες έρευνες που δείχνουν ότι είναι η σύνθεση των θερμίδων και όχι απλώς ο αριθμός τους που επιδρά στο βάρος» δήλωσε η Γκολόμπ.

Δεν είναι η πρώτη φορά που οι επιστήμονες έχουν ισχυριστεί ότι η σοκολάτα κάνει καλό στην υγεία. Άλλες μελέτες στο παρελθόν έχουν υποστηρίξει ότι η σοκολάτα, ιδίως η μαύρη, δρα ευεργετικά στην πίεση του αίματος, στο επίπεδο της χοληστερόλης, της ινσουλίνης κ.ά.

Η σοκολάτα έχει συσχετιστεί θετικά και με μειωμένο κίνδυνο εμφράγματος. Κυρίως η μαύρη σοκολάτα περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες καταπολεμούν τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες, τις ασταθείς χημικές ουσίες που κάνουν ζημιά στα κύτταρα.

Όπως ανέφερε η Γκολόμπ, πειράματα με ποντίκια έδειξαν ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες της σοκολάτας βοηθούν στη διατήρηση της μάζας των μυών και στον έλεγχο του βάρους. Ποντίκια που τράφηκαν επί δύο εβδομάδες με τέτοιες ουσίες, που υπάρχουν ιδιαίτερα στη μαύρη σοκολάτα, παρουσίασαν καλύτερη μυϊκή λειτουργία και βελτιωμένη επίδοση σε σωματικά τεστ.

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι πλέον χρειάζονται κλινικές δοκιμές στους ανθρώπους για να επιβεβαιωθούν αυτά τα ευρήματα με τα πειραματόζωα. Πάντως οι ειδικοί συστήνουν αυτοσυγκράτηση προτού τρέξει κανείς για να φάει σοκολάτα, έως ότου τουλάχιστον υπάρξει μία οριστική ετυμηγορία για την επωφελή δράση της, καθώς η πολλή κατανάλωσή σοκολάτας έχει την αρνητική πλευρά της. Μια μπάρα σοκολάτα δεν παύει να περιέχει πολλή ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά, παρέχοντας πάνω από 200 θερμίδες.

Σε κάθε περίπτωση, οι ειδικοί συστήνουν αφενός την κατανάλωση μαύρης σοκολάτας που έχει τα μεγαλύτερα οφέλη, αφετέρου την μέτρια κατανάλωση, καθώς η υπερβολή βλάπτει.

