

ملعقتان-من-الكاكاو-يومية-لن-تصدق-ماذا-تفاعلن-بجسمك



تحتوي بودرة الكاكاو على عناصر غذائية عديدة ومفيدة للجسم، فهي لا تقتصر فقط على إضفاء السعادة علينا حين نأكلها في صورة شوكولاتة، بل إنها تحتوي على الكثير والكثير من الفوائد الطبية

وتحتوي بودرة الكاكاو على العديد من المعادن، مثل الكالسيوم والنحاس والمغنيسيوم والصوديوم والزنك والفسفور والبوتاسيوم

والكاكاو يحتوي على سعرات حرارية قليلة، حيث إن ملعقتين من بودرة الكاكاو تحتويان على 25 سعرة حرارية فقط، و1.5 غرام من الدهون و3.6 غرام من الألياف، أي ما يعادل 14% من احتياجاتك اليومية من الألياف. فهاتان الملعقتان تمدك بـ14% من احتياجاتك اليومية من المغنيسيوم و8% من احتياجاتك اليومية من الحديد

دعونا نلقي نظرة الآن على الفوائد الصحية لبودرة الكاكاو، وذلك على ذمة موقع "بولدسكاي" المعني بالصحة

1- تقلل ضغط الدم المرتفع

بودرة الكاكاو قادرة على خفض ضغط الدم المرتفع. فبودرة الكاكاو تحتوي على الـ"فلافونول" القادر على تحسين مستوى أكسيد النيتريك في الدم وتعزيز وظائف الأوعية الدموية وخفض الضغط

2- مضادة للاكتئاب

"phenethylamine" بودرة الكاكاو لديها القدرة على تحسين المزاج والتخلص من أعراض الاكتئاب، نظرا لاحتوائها على مادة تسمى "فينيثيلامين" وهي عبارة عن ناقل عصبي موجود في المخ ومسؤول عن تحسين المزاج والوقاية من الاكتئاب. كما أن بودرة الكاكاو تزيد من معدلات وهو ناقل عصبي آخر مضاد للاكتئاب، "serotonin" الـ"سير وتونين"

3- غنية بمضادات الأكسدة

بودرة الكاكاو غنية بمضادات الأكسدة، التي تقاوم الالتهابات وتحسن من ضخ الدم وتقلل ضغط الدم العالي وتسيطر على مستوى السكر في الدم وتحسن مستوى الكوليسترول

أثبتت الدراسات أن بودرة الكاكاو تقلل من مستوى الكوليسترول الضار في الجسم وتحسن من تدفق الدم، إضافة إلى أنها تعزز من صحة القلب والأوعية الدموية، لذا فهي تقلل من خطر التعرض للأزمات القلبية والسكتات والأمراض الأخرى المتعلقة بالأوعية الدموية.

قد تساعدك في التحكم في الوزن 5-

بعض الدراسات أثبتت أن بودرة الكاكاو تساعد في التحكم بالوزن، حيث إن الدهون الموجودة في الكاكاو يتم حرقها في الجسم وتحويلها إلى طاقة. كما أن بودرة الكاكاو تقلل من الشهية وتعطي إحساسا بالشبع والامتلاء، مما يساعد في التحكم بوزن الجسم.

تساعد في علاج الربو 6-

فالأول يساعد على توسعة الرئة وتهدئة. "theobromine و"ثيوبرومين" theophylline تحتوي بودرة الكاكاو على مركبات مضادة للربو مثل "ثيوفيلين المجاري الهوائية، والثاني يهدئ من السعال المستمر.

تحمي الأسنان 7-

تحتوي بودرة الكاكاو على مركبات مضادة للبكتيريا ذات خصائص معززة للمناعة، وتحافظ على صحة الفم. فيودرة الكاكاو تساعدك على الحفاظ على أسنان صحية وتحارب بكتيريا الفم التي تسبب تسوس الأسنان.

تحتوي على خصائص مضادة للسرطان 8-

بودرة الكاكاو غنية بالـ"فلافونول" المضاد للسرطان، حيث أنه يحافظ على خلايا الجسم ويحميها من التلف ويعيق نمو الخلايا السرطانية، ويقاوم الالتهابات، ويمنع انتشار الخلايا السرطانية. كما أثبتت الدراسات أن مستخلص الكاكاو يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والبنكرياس والقولون والبروستاتا والكبد.

وينصح بتناول حوالي 2.5 غرام من بودرة الكاكاو على الأقل يوميا، أو حوالي 10 غرامات من الشوكولاتة الخام الداكنة، لضمان الحصول على كل الفوائد المذكورة أعلاه.

ويمكن تناول بودرة الكاكاو في عدة صور، منها تناول الشوكولاتة الداكنة التي تتكون من 70% على الأقل من الكاكاو، كما يمكن إضافة بودرة الكاكاو للعصائر المخفوقة، أو تناول شراب الكاكاو الساخن أو البارد، كما يمكن إضافتها إلى الحلويات المختلفة، أو رشها على الفواكه الطبيعية المقطعة مثل الفراولة أو الموز.