

تناول "الشوكولاتة الداكنة" يوميا ☐ ماذا يفعل بالعقل؟



الثلاثاء 30 أبريل 2019 10:04 م

الآن، وبعد الدراسة الأخيرة حولها، لم يعد على محبي الشوكولاتة أن يشعروا بتأنيب الضمير إذا ما تناولوها باستمرار ☐

فقد بات العلماء يعتقدون الآن أن تناول الشوكولاتة يوميا ☐ قد يكون مفيدا للقدرات الإدراكية لدى المرء، بحسب ما ذكرت صحيفة ميترو البريطانية ☐

وأجرى الدراسة علماء في جامعة لاكويلا في إيطاليا، ووجدوا أن تناول قليل من الشوكولاتة الداكنة يوميا يزيد مستوى الانتباه وسرعة الإنجاز ومستوى الإدراك، ويحسن الذاكرة ويعززها ☐

وقال الباحثان فالنتينا سوتشي وميشيل فيرارا، في الدراسة التي نشرتها مجلة "فرونتيرز نوتريشن": "إن تناول الكاكاو والشوكولاتة اعتيادياً له بالفعل مزايا إيجابية على الوظائف الإدراكية بمرور الوقت".

وبحسب الدراسة؛ فإن المنفعة ناجمة عن مركب فلافانول الكاكاو، وهو مركب يوجد في الشوكولاتة الغامقة ☐

واعتمدت الدراسة على متابعة كبار السن الذين تناولوا الشوكولاتة اعتيادياً، واستغرقت عملية المتابعة، في بعض الحالات أكثر من 3 أشهر ☐

ووجد العلماء أن الشوكولاتة ساعدت على وقف التردّي في الذاكرة ☐

لكن العلماء حذروا من احتمال وجود آثار جانبية لتناول الكاكاو والشوكولاتة، ترتبط على الأغلب بكمية السعرات الحرارية ☐

بالإضافة إلى ذلك فإن الدراسة تركز على الشوكولاتة الغامقة ☐