

با مطالعه این مقاله، دفعه بعد که یک تکه شکلات می خورید، ممکن است مجبور نباشید در مورد آن احساس گناه کنید. با وجود شهرت بد شکلات برای افزایش وزن، فواید زیادی ممکن است با این خوراکی خوشمزه همراه باشد. شکلات از دانه های درخت کاکائو گرمسیری **Theobroma** تهیه می شود. در حدود پنج قرن پیش وقتی برای اولین بار از قاره آمریکا خارج شد کارآیی متفاوتی داشت.

در واقع کاکائو در میان بومیان قوم آزتک در آمریکای جنوبی به عنوان دارو شناخته می شد که می تواند بیماری های مختلفی از جمله تب، اسهال، آنژین قلبی یا پوسیدگی دندان را درمان کند.

بومیان آزتک اعتقاد داشتند که کاکائو اکسیری الهی از جانب «کوتزالکوتل» خدای باد و خرد است. شاید به همین دلیل زمانی که کارل لینهوس گیاه شناس سوئدی این گیاه را کشف کرد نامش را «تئوبراما کاکائو» گذاشت، متشکل از دو بخش «تئوس» به معنی خدا و «براما» به معنی غذا: «غذای خدایان».

در یانوردان اسپانیایی وقتی برای اولین بار در سال ۱۵۱۸ به حوالی مکزیک رسیدند و وارد نتوچیتلان پایتخت قوم آزتک شدند مشاهده کردند که مردم محلی نوشیدنی تلخی به نام شیکلاتل «Chikolatl» را می نوشند. این نوشیدنی در واقع حاوی همان دانه های بوداده و خرد شده کاکائو بود که با ادویه جات محلی جوشانده شده بود.

بدین ترتیب و به تدریج شکلات در جهان بسیار محبوب شد و تقاضای آن افزایش یافت. شکلات از آن زمان به دلیل طعم بی نظیر، غنی و شیرین آن به یک محصول غذایی محبوب تبدیل شده است که میلیون ها نفر هر روز از آن لذت می برند. در این مقاله که توسط همکاران ما در **آزمایشگاه سرطان پستان** تهیه شده است، بطور کامل فواید و مضرات شکلات را بررسی می کنیم.

### اما خوردن شکلات چه تاثیری بر سلامتی ما دارد؟

مصرف شکلات از دیرباز با بیماری هایی مانند دیابت، بیماری عروق کرونر قلب و فشار خون بالا همراه بوده است. اعتقاد بر این است که شکلات حاوی سطوح بالایی از آنتی اکسیدان است.

برخی مطالعات نشان داده اند که شکلات می تواند سطح کلسترول را کاهش داده و از زوال حافظه جلوگیری کند. همچنین می تواند تا حدودی خطر ابتلا به **سرطان پستان** را کاهش دهد.

شکلات حاوی مقدار زیادی کالری است.

افرادی که به دنبال کاهش یا حفظ وزن هستند، باید شکلات را در حد اعتدال مصرف کنند.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که شکلات ممکن است فوایدی برای سلامتی داشته باشد.

مصرف زیاد شکلات به دلیل داشتن چربی و قند زیاد، با آکنه، چاقی، فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر و دیابت مرتبط است.

با این حال، بر اساس یک بررسی معتبر که در مجله پزشکی هلند منتشر شده است، مصرف شکلات همیشه بد نیست.

نویسندگان به این کشف اشاره کردند که کاکائو، ماده اصلی شکلات، حاوی ترکیبات فنلی بیولوژیکی است.

این تحقیق دیدگاه مردم را نسبت به شکلات تغییر داده است و تحقیقاتی دیگری در مورد تأثیر شکلات بر پیری و شرایطی مانند استرس اکسیداتیو، تنظیم فشار خون و تصلب شرایین انجام شده است.

پتانسیل آنتی اکسیدانی شکلات ممکن است مزایای زیادی برای سلامتی داشته باشد. هر چه میزان کاکائو بیشتر باشد، مانند شکلات تلخ، فواید بیشتری دارد. شکلات تلخ همچنین ممکن است حاوی چربی و شکر کمتری باشد.

خوردن شکلات ممکن است فواید زیر را داشته باشد:

- کاهش سطح کلسترول
- جلوگیری از زوال شناختی
- کاهش خطر مشکلات قلبی عروقی

#### کاهش سطح کلسترول:

یک مطالعه که در مجله تغذیه منتشر شد، نشان می دهد که مصرف شکلات ممکن است به کاهش سطح کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) کمک کند.

محققان به بررسی این موضوع پرداختند که آیا تکه های شکلات حاوی استرول های گیاهی (PS) و فلاوانول های کاکائو (CF) بر سطح کلسترول تأثیر دارند یا خیر.

آنها نتیجه گرفتند: "مصرف منظم تکه های شکلات حاوی PS و CF، به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی کم چرب، ممکن است با کاهش کلسترول و بهبود فشار خون، از سلامت قلب و عروق حمایت کند."

## جلوگیری از زوال شناختی

دانشمندان دانشکده پزشکی هاروارد پیشنهاد کرده اند که نوشیدن دو فنجان شکلات داغ در روز می تواند به حفظ سلامت مغز و کاهش حافظه در افراد مسن کمک کند.

محققان دریافته اند که شکلات داغ به بهبود جریان خون در قسمت هایی از مغز که به آن نیاز است کمک می کند.

نتایج یک آزمایش که در سال ۲۰۱۴ منتشر شد، نشان داد که عصاره کاکائو به نام لاوادو ممکن است از آسیب مسیرهای عصبی موجود در بیماران مبتلا به آلزایمر جلوگیری کند یا از آن جلوگیری کند. این عصاره می تواند به کاهش علائمی مانند زوال شناختی کمک کند.

مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۶ در مجله Appetite منتشر شد، نشان می دهد که خوردن شکلات حداقل یک بار در هفته می تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد.

## کاهش خطر مشکلات قلبی عروقی

تحقیقات منتشر شده در BMJ نشان می دهد که مصرف شکلات می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک کند.

بر اساس مشاهدات، محققان به این نتیجه رسیدند که سطوح بالاتر مصرف شکلات می تواند با خطر کمتر اختلالات قلبی متابولیک مرتبط باشد. اما آنها نیاز مطالعات تجربی بیشتر برای تأیید مفید بودن مصرف شکلات دارند.

## کاهش خطر سکته قلبی

دانشمندان کانادایی در مطالعه ای که روی ۴۴۴۸۹ نفر انجام شد، دریافته اند افرادی که یک وعده شکلات می خورند، ۲۲ درصد کمتر از افرادی که این کار را نمی کنند، دچار سکته مغزی می شوند. همچنین، آنها ۴۶ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سکته بودند.

مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۵ در مجله Heart منتشر شد، تأثیر رژیم غذایی بر سلامت بلندمدت ۲۵۰۰۰ مرد و زن را بررسی کرد.

یافته ها نشان می دهد که خوردن ۱۰۰ گرم شکلات در روز ممکن است با کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مرتبط باشد.

### رشد و نمو جنین

بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ در نشست بارداری انجمن پزشکی مادر و جنین در آتلانتا، ارائه شد، خوردن ۳۰ گرم شکلات در روز در دوران بارداری ممکن است به رشد و تکامل جنین کمک کند.

### بهبود عملکرد ورزشی

شکلات ممکن است به ورزشکاران کمک کند مسافت بیشتری را طی کنند و در عین حال از اکسیژن کمتری استفاده کنند.

یافته های منتشر شده در مجله انجمن بین المللی تغذیه ورزشی نشان می دهد که کمی شکلات تلخ ممکن است در حین تمرین تناسب اندام، دسترسی به اکسیژن را افزایش دهد.

دوچرخه سواران هنگام دوچرخه سواری با سرعت متوسط و بعد از خوردن شکلات تلخ، اکسیژن کمتری مصرف می کردند و همچنین مسافت بیشتری را در یک تایم آزمایشی دو دقیقه ای طی کردند.»

دانشمندان بر این باورند که موفقیت شکلات تلخ در این مورد این است که حاوی فلاونول هایی است که به نام اپیکاتچین شناخته می شوند و باعث افزایش ترشح اکسید نیتریک در بدن می شوند. آب چغندر نیز اثر مشابهی دارد.

### فواید مصرف شکلات

مصرف به اندازه از همه غذاها برای ذهن و بدن مهم است. اما شروع یا ایجاد یک رابطه متعادل با شکلات تلخ، ممکن است تأثیر مثبت قابل توجهی بر سلامت داشته باشد.

شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدان های قوی است. یکی از مفیدترین آنها فلاونولی به نام اپی کاتچین است. فلاونول ها ترکیباتی هستند که در گیاهان یافت می شوند و با التهاب مبارزه می کنند و از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کنند.

تحقیقات نشان داده است که مصرف شکلات تلخ می تواند برای در موارد زیر مفید باشد:

سلامت قلب را افزایش می دهد: نشان داده شده است که آنتی اکسیدان های موجود در شکلات تلخ باعث کاهش فشار خون، کاهش خطر لخته شدن و افزایش گردش خون در قلب می شود، بنابراین خطر سکته مغزی، بیماری عروق کرونر قلب و مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش می دهد.

سیستم ایمنی را متعادل می کند: فلاونول ها از فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی جلوگیری می کنند و استرس اکسیداتیو را کاهش می دهند، که عدم تعادل ناشی از مبارزه سلول ها با رادیکال های آزاد و عامل شایع بسیاری از بیماری ها است.

با دیابت مبارزه می کند: اپی کاتچین از سلول ها محافظت می کند، آنها را قوی تر می کند و از فرآیندهایی پشتیبانی می کند که به بدن کمک می کند از انسولین بهتر استفاده کند، که ممکن است از دیابت جلوگیری کند یا با آن مبارزه کند.

عملکرد مغز را بهبود می بخشد: فلاونول های موجود در شکلات تلخ تأثیر مثبتی بر عملکرد مغز دارند، از جمله زمان واکنش بهتر، آگاهی بصری-فضایی و حافظه قوی تر. اگرچه تحقیقات در حال انجام است، یکی از دلایل آن ممکن است این باشد که فلاونول ها جریان خون را به مغز افزایش می دهند.

عملکرد ورزشی را افزایش می دهد: اپی کاتچین موجود در شکلات تلخ تولید اکسید نیتریک در خون را افزایش می دهد، که از گردش خون حمایت می کند و میزان اکسیژن مصرفی ورزشکار را در حین انجام تمرینات ورزشی با شدت متوسط کاهش می دهد. این به ورزشکار اجازه می دهد تا شدت تمرین را برای مدت طولانی تری حفظ کند.

استرس را کاهش می دهد: افرادی که شکلات تلخ می خوردند گزارش کردند که کمتر احساس استرس می کنند و محققان تأیید کردند که پس از خوردن شکلات تلخ، سطح هورمون استرس کورتیزول کاهش می یابد. این امر ممکن است به اثرات شکلات تلخ بر سلامت قلب مرتبط باشد، زیرا استرس یک عامل خطر برای بیماری های قلبی عروقی است.

پیشگیری از سرطان پستان : مصرف روزانه ۳۰ گرم شکلات تلخ می تواند برای جلوگیری از سرطان پستان مفید باشد.

در ادامه حقایقی در مورد فواید شکلات تلخ برای سلامتی آورده شده است:

هر چه محتوای کاکائو بیشتر باشد، فلاونول های مفیدتری در شکلات وجود دارد. بیشتر فوایدی که در تحقیقات دیده می شود مربوط به شکلاتی است که حداقل ۷۰ درصد کاکائو دارد.

متخصصان شکلات تلخ با حداقل ۷۰ درصد کاکائو را توصیه می کنند و شاید ۳۰ گرم از آن به عنوان یک خوراکی مفید توصیه شود.

شما همیشه باید برچسب مواد غذایی را برر سی کنید تا از کالری، چربی و محتوای قند آنها آگاه شوید، که به طور بالقوه می تواند بر سلامت تاثیر بگذارد.

برای برخی افراد، شکلات می تواند باعث رفلکس اسید یا میگرن شود.

در پایان، افراط در خوردن شکلات نباید مملو از استرس یا احساس گناه باشد، چه شکلات تلخ سرشار از آنتی اکسیدان یا شکلات سفید، که فواید تغذیه ای بسیار کمی دارد.

شکلات تلخ فواید زیادی برای سلامتی دارد و قطعا می توان از آن به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل لذت برد. راه های سالم زیادی برای گنجاندن شکلات در سبک زندگی تان وجود دارد، بنابراین آنچه را که برایتان مفید است، پیدا کنید.

اگر به کمک بیشتری نیاز دارید یا در کنترل آنچه می خورید مشکل دارید، از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید.

### خطرات مصرف زیاد شکلات چه مواردی هستند؟

شکلاتی که قند زیادی دارد در صورت مصرف زیاد باعث پوسیدگی دندان می شود.

شکلات ممکن است فواید زیادی در سلامتی داشته باشد، اما می تواند اثرات منفی نیز داشته باشد.

افزایش وزن: برخی مطالعات نشان می دهد که مصرف شکلات با شاخص توده بدنی (BMI) پایین تر و چربی مرکزی بدن مرتبط است. با این حال، شکلات به دلیل محتوای قند و چربی می تواند کالری زیادی داشته باشد. هر کسی که سعی در لاغری یا حفظ وزن خود دارد باید مصرف شکلات خود را محدود کند.

محتوای قند: محتوای قند بالای بیشتر شکلات ها نیز می تواند عاملی برای پوسیدگی دندان باشد.

خطر میگرن: برخی از افراد ممکن است با مصرف منظم شکلات به دلیل محتوای تیرامین، هیستامین و فنیل آلانین کاکائو، افزایش میگرن را تجربه کنند.

سلامت استخوان: شواهدی وجود دارد که شکلات ممکن است باعث ساختار ضعیف استخوان و پوکی استخوان شود. نتایج یک مطالعه که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، نشان داد که زنان مسن تری که هر روز شکلات مصرف می کنند، تراکم استخوان و قدرت کمتری دارند.

فلزات سنگین: برخی از پودرهای کاکائو، تکه های شکلات ممکن است حاوی سطوح بالایی از کادمیوم و سرب باشند که برای کلیه ها، استخوان ها و سایر بافت های بدن سمی هستند.

در مجموع، خوردن شکلات می تواند فواید و خطراتی برای سلامتی داشته باشد. مثل همیشه، اعتدال راه حل کلیدی است.

منابع:

[/https://www.medicalnewstoday.com](https://www.medicalnewstoday.com)

[/https://www.hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)

<https://www.mountsinai.org/care/thoracic-surgery/services/chest-wall-sarcomas>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%8>