

НАСЛАДИ СЕ



ЗДРАВНО ПРИЛОЖЕНИЕ, КОЕТО ДОБАВЯ ГОДИНИ КЪМ ЖИВОТА ВИ И ЖИВОТ КЪМ ГОДИНИТЕ ВИ

ШОКОЛАДЪТ ОБСТРЕА *и* ЗАЩИТА

Кофеин

Този прочут стимулант уврежда съня, дразни нервите, подкопава способността на тялото да се бори с главоболието и даже при по-дълга употреба предизвиква депресия.

Теобромин

Университетът "Джон Хопкинс" изследвал група доброволци, които трябвало да открият съдържанието на теобромин в капсули. Пет от седем го открили по влиянието му върху телата си. Съдържанието на теобромин в една капсула е равно на това в един голям шоколад. Следователно потенциалната сила на теобромина била недоглеждана при предишните оценки.

Макар че теоброминът има по-слабо въздействие върху мозъка от кофеина, последиците от приемането му върху гладката мускулатура са забележителни. При изследване на животни високи дози теобромин могат да предизвикат атрофия на тимусовата жлеза, тестисите и де-генерация на сперматогенните клетки.

Фенилетиламин

Това е мозъчен стимулант, който се отнася към амфетамина. По слаб е, но може да играе важна роля като трансмитер на химични вещества към мозъка и нервната система. Може да се съедини с алдехиди и да образува друго мозъчно вещество, което освобождава допамин.

Анадамид

Тъй като в шоколада има няколко анадамиди, той става потенциален агент, който подготвя мозъка за употреба на нещо по-силно. Привързаните към шоколада хора трябва да разберат, че химикалите в мозъка могат да си взаимодействат и няколко относително слаби химикали в ниски дози могат да извършат това, което е невъзможно за всеки от тях поотделно. Този фармакологичен феномен се наблюдава при атеросклерозата, високото кръвно налягане и рака. По закона на същия механизъм на умноженото въздействие влияе и бензопиренът в цигарите. Сам по себе си той не може да предизвика рак на белите дробове.

Тетрахидробетакарболини

Хераис от Мадрид е открил в шоколада повече от шест невроактивни алкалоида. Карболините са свързани с привикването към алкохол. Той открил и триптамин. Добре известно е, че последният изкривява серотоничната химия в мозъка и на други места в тялото.

Калории

В 500 г шоколад има 1200 калории. Следователно е доказано, че шоколадът причинява пълнота.

Настроение

По отношение на последиците от храните върху настроението д-р Бентън казва: "Спорно е, че храната с най-голямо влияние върху настроението е шоколадът."

Научни изследвания за вредата от шоколада

Мигрена

В клиниката по мигрена "Принцеса Маргарет" в Лондон изследвали 429 пациенти с мигренозно главоболие. 65% от тях казват, че могат да определят като причина за главоболието си сирене или шоколад.

Камъни в бъбреците

Френско изследване докладва за 10 здрави личности, които приемали 45 г черен шоколад. Сравнени с контролна група, която приемала само обикновена захар, били открити поразяващите 96% нарастване на триглицеридите, 147% увеличение на калция и 213% увеличение на оксалатите в урината (малки кристалчета, от които се образуват твърди камъни в бъбреците и жлъчката).

Възпаление на червата

Университетската болница в Маастрит, Холандия, докладва, че пациенти, приемащи шоколад, са изложени на 2,5 пъти по-голям риск от възпаление на червата. При тези, които употребявали кола, рискът се повишавал 2,2 пъти.

Пристрастяване

75% "възстановили се" алкохолици започват да употребяват шоколад и сладкиши вместо алкохол. Потребността от шоколад е най-често докладваната пристрастеност към храна, особено сред жените.

Нека си го кажем: "Шоколадът е вкусен. Халването на шоколад ми доставя удоволствие. Не само на мен - на 43% от жените." Но удоволствието се покрива от всички лоши неща, които съм чувала за шоколада. Затова реших да пробая каква казват противниците му и какво отговарят защитниците му - чрез здравното списание HealthHealing и Интернет. Част от резултата от този своеобразен двубой виждате по-долу. Кои спечели ли? Нека всеки да реши. Петя Накова
Шоколадът не може да бъде анализиран напълно, защото съдържа повече от 400 химически вещества. От тях ще разгледаме най-важните.

Кофеин

В един малък шоколад има около 30 мг кофеин, а в чашка кафе - 180 мг. Трябва да си суперчувствителен, за да ти повлияят няколко шоколадови блокчета.

Теобромин

Шведският естествоизпитател Карл Линей кръстил дървото theobroma "храна за боговете". Години по-късно учените, които отделят психоактивния компонент в шоколада, му дават същото име. Теоброминът има химическа структура, близка до тази на кофеина, но въздействието му е значително по-мекко. Кучетата и конете реагират бурно на веществото, но ако шоколадът влияе на нас, "двуногите", теоброминът няма нищо общо.

Фенилетиламин

По мнение на специалисти въздействието му напомня "екстази". Само че в шоколада е далеч по-малко, отколкото например в сандвич с колбас. А не съм чувала за никого, който, консумирайки сандвич с колбас, да е изпаднал в екстаз.

Анадамид

Анадамидът действа на мозъка ни като марихуана, но за да изпитаме същите усещания, трябва да не преставаме денонощно да се тъпчем с шоколад.

Серотонин

Серотонинът е невромедиатор, който ни кара да се чувстваме доволни и радостни. Похапването на шоколад, а и на всевъзможни сладости, предизвиква в мозъка химични реакции, повишаващи нивото на серотонина. Излиза, че без сладко животът "нагарча". А когато емоционално не се чувстваме добре, се намалва имунитетът на организма.

Калории

Шоколадът наистина е силно калорична храна, защото главните му съставки са мляко и захар. Но ако не прекаляваме с него, това не вреди.

Научни изследвания за ползата от шоколада

Удължава живота

Двама харвардски епидемиолози в течение на пет години наблюдавали хора, живели до и около сто години, пише в British Medical Journal. Смъртността сред почитателите на сладките удоволствия била с 30% по-ниска, отколкото при хората, лишавали се от тях. Разбира се, умерените консуматори живеят по-дълго от онези, които прекаляват със сладкото.

Пристрастяване

Учените от Харвард открили, че онези, които пренебрегват шоколада, злоупотребяват с пушенето.



Няма ли плюсове?

Да, в шоколада има антиоксиданти. Мазнините в кокосовото масло, които до голяма степен са стеаринова киселина, не са толкова опасни, както животинската мазнина, но трябва да споменем, че стеариновата киселина увеличава липопротеина - рисков фактор, който влияе на съсирването на кръвта. А когато се прибавят към шоколада и етвени млечни частици, това още повече усложнява картината. Съществуват и други плюсове, но човек може да придобие много по-добри витамини и минерали и без да прибегва до шоколад. Здравните ползи от шоколада са далеч надвишени от рисковете и вредите, свързани с употребата му.