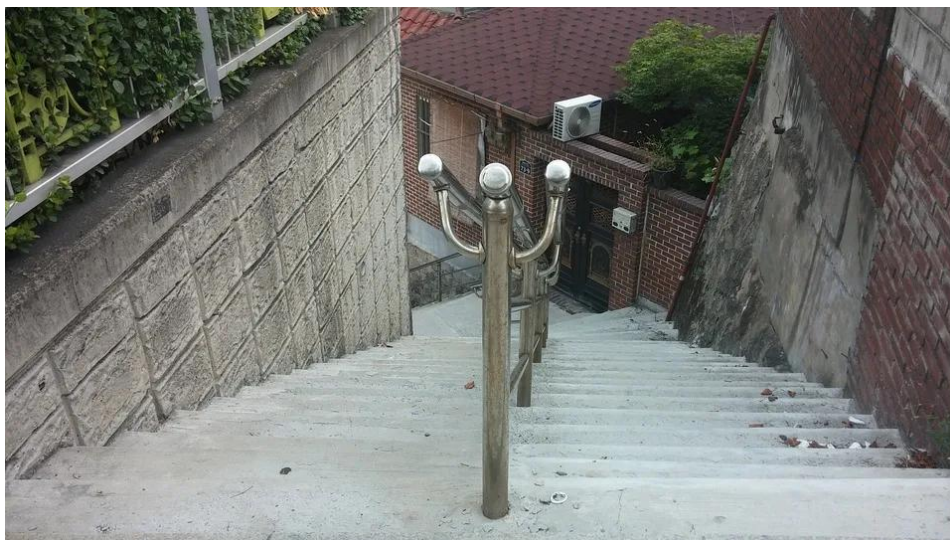




Gesundheitliche Aspekte von Schokolade

Gesundheitliche Aspekte von Schokolade Schokolade ist eine beliebte Köstlichkeit, die auf der ganzen Welt genossen wird. Sie wird aus Kakaobohnen hergestellt und bietet nicht nur einen verlockenden Geschmack, sondern hat auch viele gesundheitliche Aspekte. In diesem Artikel werden wir uns mit den positiven Auswirkungen von Schokolade auf die Gesundheit auseinandersetzen. Vom Herzen bis zum Gehirn gibt es zahlreiche Vorteile, die Schokolade bietet. Die Bedeutung der Kakao für die Gesundheit Schokolade entsteht durch die Verarbeitung von Kakaobohnen. Kakao ist eine der reichhaltigsten Quellen für Flavanoole – pflanzliche Verbindungen, die antioxidative Eigenschaften haben. Antioxidantien helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen und …



Gesundheitliche Aspekte von Schokolade

Gesundheitliche Aspekte von Schokolade

Schokolade ist eine beliebte Köstlichkeit, die auf der ganzen Welt genossen wird. Sie wird aus Kakaobohnen hergestellt und bietet nicht nur einen verlockenden Geschmack, sondern hat auch viele gesundheitliche Aspekte. In diesem Artikel werden wir uns mit den positiven Auswirkungen von Schokolade auf die Gesundheit auseinandersetzen. Vom Herzen bis zum Gehirn gibt es zahlreiche Vorteile, die Schokolade bietet.

Die Bedeutung der Kakao für die Gesundheit

Schokolade entsteht durch die Verarbeitung von Kakaobohnen. Kakao ist eine der reichhaltigsten Quellen für Flavanole – pflanzliche Verbindungen, die antioxidative Eigenschaften haben. Antioxidantien helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen und spielen eine wichtige Rolle bei der Gesundheit und dem Schutz vor Krankheiten. Schokolade mit einem höheren Kakaoanteil enthält eine größere Menge an Flavanolon und ist daher gesundheitlich noch wertvoller.

Schokolade und das Herz-Kreislauf-System

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von dunkler Schokolade positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben kann. Flavanole in dunkler Schokolade können dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und die Funktion der Blutgefäße zu verbessern. Eine verbesserte Durchblutung kann das Risiko von Herzkrankheiten verringern. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass Schokolade auch den Cholesterinspiegel regulieren kann. Das im Kakao enthaltene Epicatechin kann helfen, das LDL-Cholesterin (schlechtes Cholesterin) zu senken und das HDL-Cholesterin (gutes Cholesterin) zu erhöhen.

Schokolade und die Gehirnfunktion

Die Auswirkungen von Schokolade beschränken sich nicht nur auf das Herz-Kreislauf-System. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Schokolade positive Auswirkungen auf die Gehirnfunktion haben kann. Schokolade enthält verschiedene Verbindungen, die die Produktion von Endorphinen im Körper stimulieren können. Endorphine sind Hormone, die ein Gefühl des Glücks und der Euphorie auslösen können. Ein kleines Stück Schokolade kann daher dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen.

Darüber hinaus wurde auch eine Verbindung zwischen dem Konsum von dunkler Schokolade und einer verbesserten kognitiven Funktion gefunden. Flavanoide in Schokolade könnten helfen, die Gehirnfunktion zu unterstützen und das Gedächtnis zu verbessern. Es besteht die Möglichkeit, dass der regelmäßige Verzehr von Schokolade das Risiko von altersbedingten neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz verringern kann. Allerdings ist weitere Forschung auf diesem Gebiet erforderlich, um diese Zusammenhänge zu verstehen.

Schokolade und Stimmungsaufhellung

Schokolade wird oft mit positiven Gefühlen und Stimmungsaufhellung in Verbindung gebracht. Dies liegt zum Teil an den Endorphinen, die durch den Verzehr von Schokolade freigesetzt werden. Endorphine können das Glücksgefühl verstärken und Stress abbauen. Zudem enthält Schokolade auch Tryptophan, eine Aminosäure, die zur Produktion von Serotonin beitragen kann. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der als natürlicher Stimmungsregulator gilt. Ein höherer Serotoninspiegel kann dazu beitragen, Angst und Depressionen zu reduzieren.

Schokolade als Quelle von Mineralstoffen

Schokolade enthält auch verschiedene Mineralstoffe, die für den

Körper wichtig sind. Kakao ist reich an Magnesium, einem Mineralstoff, der für die Muskelentspannung und den Energiestoffwechsel wesentlich ist. Schokolade enthält auch Eisen, das für den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich ist. Dunkle Schokolade mit einem höheren Kakaoanteil enthält in der Regel mehr dieser Mineralstoffe im Vergleich zu Milkschokolade.

Die richtige Schokoladenwahl

Um von den gesundheitlichen Vorteilen der Schokolade zu profitieren, ist die richtige Schokoladenwahl entscheidend. Dunkle Schokolade mit einem höheren Kakaoanteil enthält mehr Flavanole und ist daher gesünder als Milkschokolade. Idealerweise sollte man nach Sorten mit einem Kakaoanteil von mindestens 70% suchen. Zudem sollte man auf den Zuckergehalt achten und den Konsum von Schokolade in Maßen genießen, um die Kalorienzufuhr im Auge zu behalten.

Fazit

Schokolade kann eine gesunde Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung sein, wenn sie in Maßen genossen wird. Die antioxidativen Eigenschaften von Flavanolon in dunkler Schokolade können das Herz-Kreislauf-System unterstützen und die Durchblutung verbessern. Darüber hinaus kann Schokolade auch positive Auswirkungen auf die Stimmung, das Gehirn und die allgemeine Gesundheit haben. Bei der Wahl der Schokolade ist es wichtig, dunkle Sorten mit einem höheren Kakaoanteil zu bevorzugen und den Zuckergehalt im Auge zu behalten. Also, gönnen Sie sich ab und zu eine kleine Prise Schokolade, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Mehr zu natürlicher und gesunder Ernährung erfahren Sie in unserem Ratgeber-Magazin **Dein-Heilpraktiker.com**

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)