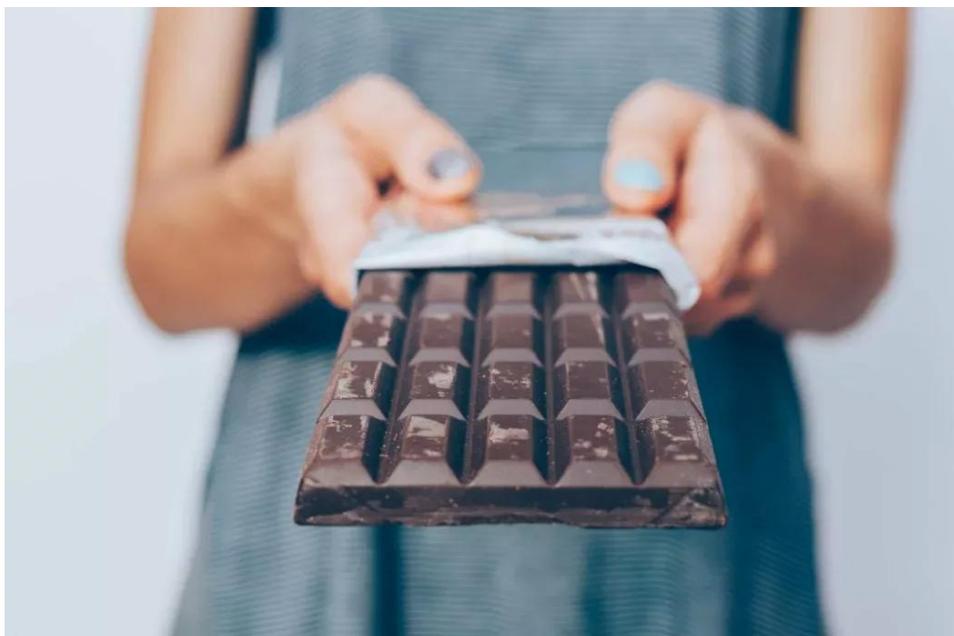


Blei und Cadmium könnten in Ihrer dunklen Schokolade lauern

Wenn es um Schokolade geht, gehen die meisten von uns auf Nummer sicher und entscheiden sich für die dunkle Sorte. Es ist bekannt, dass es weniger Zucker enthält und voller Antioxidantien ist, also warum sollten Sie nicht danach greifen? Leider hat eine kürzlich von Consumer Reports durchgeführte Untersuchung ergeben, dass dunkle Schokolade potenziell gesundheitsgefährdende Mengen an Blei und Cadmium enthalten kann. Bevor Sie also nach dieser Tafel dunkler Schokolade greifen, ist es vielleicht ratsam, einen genaueren Blick auf den Inhalt zu werfen. Was hat die Studie herausgefunden? Consumer Reports hat kürzlich 50 verschiedene Sorten dunkler Schokolade getestet und dabei nach …



Wenn es um Schokolade geht, gehen die meisten von uns auf Nummer sicher und entscheiden sich für die dunkle Sorte. Es ist bekannt, dass es weniger Zucker enthält und voller Antioxidantien ist, also warum sollten Sie nicht danach greifen?

Leider hat eine kürzlich von Consumer Reports durchgeführte Untersuchung ergeben, dass dunkle Schokolade potenziell gesundheitsgefährdende Mengen an Blei und Cadmium enthalten kann. Bevor Sie also nach dieser Tafel dunkler Schokolade greifen, ist es vielleicht ratsam, einen genaueren Blick auf den Inhalt zu werfen.

Was hat die Studie herausgefunden?

Consumer Reports hat kürzlich 50 verschiedene Sorten dunkler Schokolade getestet und dabei nach Blei- und Cadmiumgehalten gesucht. Die Ergebnisse waren nicht gut. Fast die Hälfte der getesteten Proben enthielt Blei- und/oder Cadmiumgehalte, die die von der US-amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) festgelegten Grenzwerte überschritten. Die höchsten Kontaminationsgrade wurden in Schokoladen von Hershey's, Trader Joe's und Ghirardelli gefunden.

Die potenziellen Gesundheitsrisiken

Blei und Cadmium sind beides giftige Metalle, die vom Körper aufgenommen und mit der Zeit angereichert werden können. Bleibelastung ist besonders gefährlich für kleine Kinder, da sie ihre Gehirnentwicklung beeinträchtigen kann. Es kann auch Anämie, Schwäche und Bauchschmerzen bei Erwachsenen verursachen. Eine Cadmiumbelastung hingegen kann zu Nieren- und Knochenschäden führen.

Die Forscher von Consumer Reports fanden auch heraus, dass die Gehalte an Blei und Cadmium in den Schokoladen je nach Herkunft des Kakaos variierten. Die aus Afrika und Asien stammenden Schokoladen hatten tendenziell einen höheren Gehalt an Metallen als die aus Südamerika stammenden.

Die gesundheitlichen Vorteile von dunkler Schokolade

Trotz der potenziellen Gesundheitsrisiken hat dunkle Schokolade immer noch einige ernährungsphysiologische Vorteile. Es ist reich an Antioxidantien, die helfen können, den Körper vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Es enthält auch Mineralien wie Magnesium, Kupfer und Eisen, die helfen können, das Energieniveau zu steigern und den Stoffwechsel zu regulieren.

Reduzieren Sie Ihr Risiko

Die gute Nachricht ist, dass es immer noch möglich ist, dunkle Schokolade zu genießen, ohne sich Gedanken über Blei- und Cadmiumkontaminationen machen zu müssen. Hier sind einige Tipps zur Reduzierung Ihres Risikos:

- Suchen Sie nach Marken, die Kakaobohnen aus Südamerika verwenden.

Nach den Erkenntnissen von CR sind die sichereren Entscheidungen:

-Mast Dunkle Bio-Schokolade 80 % Kakao. CR stellte fest, dass eine Unze 14 % weniger Blei und 40 % weniger Cadmium enthielt als die zulässigen Grenzwerte Kaliforniens.

-Taza Chocolate Organic Deliciously Dark Chocolate 70% Kakao enthielt 33% weniger Blei und 74% weniger Cadmium.

- Ghirardelli Intense Dark Chocolate 86 % Cacao enthielt 36 % weniger Blei und 39 % weniger Cadmium.

-Ghirardelli Intense Dark Chocolate Twilight Delight. Das enthaltene Blei lag 61 % unter dem zulässigen Wert und Cadmium 96 % unter dem zulässigen Grenzwert.

-Valrhona Abinao Dunkle Schokolade 85% Kakao. Blei 63 % und Cadmium 73 % darunter.

- Vermeiden Sie Pralinen mit zugesetzten Zutaten wie Nüssen, Trockenfrüchten oder Karamell. Diese können den Verschmutzungsgrad erhöhen.
- Überprüfen Sie das Etikett auf Informationen zu den verwendeten Kakaobohnen. Wenn der Ursprung nicht aufgeführt ist, ist es am besten, es zu vermeiden.
- Erwägen Sie die Verwendung von Kakaopulver oder Bohnen anstelle von Schokolade. Dies sind reine Formen von Kakao, daher besteht kein Kontaminationsrisiko.

Alternativen zu dunkler Schokolade

Wenn Sie nach einer gesünderen Alternative zu dunkler Schokolade suchen, gibt es viele Möglichkeiten. Hier sind einige der besten:

- Kokoschips: Diese werden aus getrockneter Kokosnuss hergestellt und sind eine großartige Quelle für gesunde Fette.
- Kakaonibs: Dies sind kleine Stücke von Kakaobohnen, die eine knusprige Textur und einen leicht bitteren Geschmack haben.
- Datteln: Datteln sind von Natur aus süß, reich an Ballaststoffen und reich an Antioxidantien.
- Frucht- und Nussriegel: Diese Riegel bestehen aus einer Kombination aus getrockneten Früchten und Nüssen und sind eine großartige Quelle für Protein und gesunde Fette.
- Geröstete Kichererbsen: Geröstete Kichererbsen sind protein- und ballaststoffreich und ein toller Snack für alle, die eine knusprige Alternative zu Schokolade suchen.

Dunkle Schokolade ist ein beliebter Leckerbissen, aber die jüngsten Ergebnisse von Consumer Reports haben gezeigt, dass sie potenziell gesundheitsgefährdende Mengen an Blei und Cadmium enthalten kann. Um Ihr Risiko zu verringern, suchen Sie nach Marken, die Kakaobohnen aus Südamerika verwenden,

vermeiden Sie Pralinen mit zusätzlichen Zutaten und ziehen Sie stattdessen die Verwendung von Kakaopulver oder -bohnen in Betracht. Es gibt auch viele Alternativen zu dunkler Schokolade, wie Kokoschips, Kakaonibs, Datteln, Frucht- und Nussriegel und geröstete Kichererbsen.

Quellen:

1. Borchers, A. T., et al. (2009). "Dark Chocolate: Potential Sources of Lead and Cadmium Contamination.", (Link entfernt)
2. Consumer Reports. (2021). "Lead and Cadmium in Dark Chocolate.", (Link entfernt)
3. CBS News. (2021). "Dark Chocolate Metals Lead Consumer Reports Hershey's, Trader Joe's.", (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki