

آیا می دانید خوردن شکلات اضافه وزن نمی آورد؟

اضافه وزن :

همه ما خوردن [شکلات](#) سیاه را با چایی دوست داریم و ترجیح می دهیم چایی خود را با تکه از شکلات بخوریم اما همیشه از ترس اضافه وزن و چاقی کمتر این کارا انجام می دهیم. ما در این مقاله شمارا با شکلات های بدون کالری آشنا می کنیم.

زمانی که محققان در مرکز بهداشت و تغذیه فعالیت آنتی اکسیدانی پودر کاکائو و پودرهای میوه مقایسه کردند، آنها دریافتند که ظرفیت آنتی اکسیدانی و محتوای فلاوانول های بیشتری در پودر کاکائو وجود دارد.

[خرید آنلاین محصولات شکلات بدون قند](#)

زمانی که آنها مقدار آنتی اکسیدان ها را در شکلات تلخ، کاکائو، مخلوط شکلات داغ و آب میوه در هر وعده مقایسه کردند محققان دریافتند که هم شکلات تیره و هم کاکائو ظرفیت آنتی اکسیدان و محتوای فلاونون و پلی فنل های بیشتری نسبت به آب میوه دارند. با این حال شکلات داغ، با توجه به پردازش قلیایی که بر رویش انجام می شود حاوی مقادیر کمتری از آنتی اکسیدان ها، پلی فنول و فلاوانولها است.



آیا می دانید خوردن شکلات اضافه وزن نمی آورد

دکتر دبرا میلر، نویسنده ارشد این مقاله، می گوید که دانه کاکائو یک "سوپر میوه" است که ارزش غذایی فراتر از ترکیبات درشت مغذیش دارد که خبر بزرگی برای دوستداران شکلات سیاه است پس با این حساب می توانید شکلات تلخ بخوریم .

مضرات شکلات کاکائو شیرین :

ولی گاهی طمع تلخ شکلات را خیلی از افراد دوست ندارند و همین باعث می شود به شکلات های کاکائو شیرین که از شکر استفاده شده است رجوع کنیم که باعث اضافه وزن و فشار خون بالا می شود. شکلات برای شیرین شدن از شکر سفید استفاده می کنند .

مضرات شکر که همه میدانیم، وقتی شکر وارد خون می شود با کلاژن و الاستین ارتباط شیمیای برقرار می کند و باعث می شود پروتئین خراب شود و همین انفعالات باعث می شود پوست چروک شود و در نهایت به پیری زود رس دچار شوید.

مصرف شکر اضطراب را افزایش می دهد و باعث می شود بیماری قلبی و عروقی نیز به وجود آید و در آخر مصرف مکرر آن باعث می شود دیابت در بدن ایجاد شود. در مقاله که از قبل برای شما آماده کردیم به [همه چیز در مورد دیابت](#) باید بدانید توضیح کامل داده ایم.



آیا شکلات کاکائو بدون شکر هم وجود دارد ؟

شرکت اصفهان شکلات سابقه 30 ساله در تولید انواع شکلات و بیسکوئیت بدون شکر فعالیت می کند. یکی از تولیدات آن **شکلات کاکائو بدون قند** آن است که از شهد میوه های طبیعی تولید شده است علاوه بر این که طعم شیرین شکلات را حفظ می نماید به هیچ وجه قند خون را بالا نمی برد و شما میتوانید با خیال راحت با چای خود شکلات کاکائو سیاه شیرین میل نمایید.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8002>