

Kakao – i njegovih deset dobrobiti

Kad idete nekome u goste i kupujete mu prikladan mali dar, vjerojatno ćete uz vrećicu kave kupiti i čokoladu. Preporučam da kupite tamnu čokoladu, onu koja ima najmanje 70% kaka.

Slobodni radikali u našem tijelu i antioksidansi iz dućana

Kakao spada među vrlo hranjive namirnice. On sadrži protuupalne tvari i antioksidanse.

U našim tjelesnim stanicama neprestano se događa proces oksidacije. To je jedan oblik međusobnog djelovanja elektrona, a ima za posljedicu oslobađanje tzv. slobodnih radikala. Slobodni radikali su naši ljuti neprijatelji. Oni oštećuju naše stanice, uzrokuju bolesti i ubrzavaju starenje. Protiv njih se borimo antioksidansima.

Deset povoljnosti koje donosi kakao

1. Kakao je namirnica koja ima najveću koncentraciju antioksidansa (više nego crno vino ili zeleni čaj).
2. Ima mnogo magnezija koji neutralizira toksine, jača kosti i zube i opušta živce.
3. Sadrži željezo koje nam je potrebno za zdravu krv.
4. Sadrži krom koji normalizira šećer u krvi.
5. Bogat je i cinkom koji jača obrambene sposobnosti i pomaže funkciji jetre i gušterače.
6. Poboljšava pamćenje i misaone procese. Pomaže u sprječavanju Alzheimerove bolesti. Ublažava stres i depresiju. Štiti od bolesti srca i krvnih žila.
7. Sadrži sumpor koji služi za djelotvorni rad jetre i gušterače.
8. Kakao je izvor vlakana koja zasićuju i snižavaju razinu masnoće u krvi (kolesterola).
9. Kakao je izvor energije i pomaže u borbi protiv umora.
10. Sadrži fenilalanin i endorfin, tvari koje poboljšavaju raspoloženje. Kakao pogoduje oslobađanju serotonina (hormona sreće) koji stvara opuštenost, dobro raspoloženje i potiče optimizam.

Dragi čitatelji!

Pijte kakao!

Gricnite tu i tamo malo tamne čokolade!

Ponudite time i svoje prijatelje!

Ako mislite provesti ugodno vrijeme čavrljajući s vašim prijateljima kojima ste došli u goste, ponesite im i ovaj tekst kao dokaz da ste im uz kavu donijeli u, obliku tamne čokolade, svestrani i pravi, pravcati – lijek.