

TÁC DỤNG CỦA CA CAO

Nếu nghĩ rằng ca cao sẽ làm đầy vòng eo là bạn đã sai lầm. Rất nhiều nghiên cứu cho rằng ca cao không chỉ chống trầm cảm mà còn giúp giảm cân. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu các tác dụng của ca cao dưới đây.

Tăng cường trao đổi chất

Ca cao làm tăng sự trao đổi chất và cho phép cơ thể đốt cháy nhiều calo mỗi ngày. Do đó, nó giúp bạn giảm cân rất hiệu quả. Tiến sĩ Shilpa Mittal, chuyên gia dinh dưỡng Ấn Độ, cho biết: "Ca cao là một thành phần tuyệt vời để thúc đẩy sự trao đổi chất. Vì vậy, dùng sôcôla đen để làm món tráng miệng là một ý tưởng thật tuyệt vời. Đặc biệt, trong mùa đông, khi hoạt động trao đổi chất của cơ thể trở nên yếu đi, việc dùng sôcôla rất được khuyến khích".

Rất nhiều nghiên cứu cho rằng ca cao không chỉ chống trầm cảm mà còn giúp giảm cân

Loại bỏ cảm giác thèm ăn Thành phần chính trong ca cao là theobromine, một chất làm cho cơ thể cảm thấy no và ngăn chặn cảm giác thèm ăn. "Chất caffeine chứa trong ca cao cũng có tác dụng làm giảm sự thèm ăn. Vì vậy, khi ăn ca cao hoặc sôcôla đen có nghĩa là bạn đang chiến đấu với cảm giác muốn ăn của mình" - tiến sĩ Mittal nhấn mạnh. Ổn định đường huyết Ca cao từ từ tiêu thụ vào đường máu và kết quả của sự tiêu thụ chậm chạp này là sự sản sinh insulin, một chất có khả năng ổn định lượng đường trong máu. Điều này cho thấy ca cao rất tốt đối với các bệnh nhân tiểu đường. Chống oxy hóa

Ca cao chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn cả rượu vang đỏ hoặc trà xanh. Chất chống oxy hóa có tác dụng cải thiện hệ tiêu hóa của bạn. Nếu những thực phẩm bạn ăn không tiêu hóa, cơ thể của bạn có xu hướng tích tụ độc tố làm giảm sự trao đổi chất, bạn nên nghĩ đến việc dùng sôcôla đen.

Hộp Cacao - 200g Sôcôla Bỉ - Belcholat Giá bán: 12.000 VNĐ

Hộp Sôcôla Wonder Land - 270g Sôcôla Bỉ - Belcholat Giá bán: 175.000 VNĐ

Hộp Socola Pralines 250g Sôcôla Bỉ - Belcholat Giá bán: 210.000 VNĐ

