

CA CAO TỐT CHO THỊ GIÁC VÀ NÃO BỘ

Theo nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí *Physiology & Behavior*, các nhà khoa học cho biết flavanol trong thành phần cacao rất tốt để cải thiện và tăng cường khả năng thị giác cũng như não bộ.

Các nhà khoa học đã theo dõi 30 người khỏe mạnh từ 18-25 tuổi để làm rõ tác động của flavanol lên sức khỏe. Những người tham gia, hoặc ăn 35g chocolate đen (chứa 720mg flavanol), hoặc ăn 35g chocolate trắng (với lượng flavanol không đáng kể trong thành phần). Sau đó, 30 người này sẽ tham gia vào các bài kiểm tra thị lực (khả năng nhạy bén của mắt trước sự tương phản và các chuyển động), các bài kiểm tra khả năng nhận thức (ghi nhớ về không gian và phản xạ).

Ca cao tốt cho thị giác và sức khỏe não bộ (Ảnh: Inmagine.com)

Tác động tích cực sau khi ăn chocolate đen được nhận thấy dễ dàng sau 2 tiếng rưỡi. Flavanol cải thiện khả năng nhạy bén trước sự tương phản và rút ngắn thời gian cần thiết để phát hiện ra các chuyển động. Hơn nữa, Flavanol còn tăng khả năng nhận biết không gian và giảm thời gian phản xạ lại những thay đổi về không gian.

Theo giải thích của các nhà khoa học, do flavanol trong cacao kích thích cơ thể tăng cường sử dụng Nitric Oxit – một thành phần tối quan trọng giúp máu lưu thông tốt nên sẽ đẩy mạnh sự lưu thông máu lên não.

Hộp cacao-200g

Hãng sản xuất: Belcholat- Bỉ

Giá: 78.000 VNĐ

Socola thanh bitter-100g

Hãng sản xuất: Belcholat- Bỉ

Giá: 72.000.VNĐ