

MỘT MIẾNG NHỎ SOCOLA GIÚP ĐẨY LÙI ĐỘT QUỴ

Theo các nhà khoa học, ăn một thanh socola mỗi ngày có thể giảm 39% nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Nghiên cứu được thực hiện trong 8 năm với số người tình nguyện tham gia lên tới gần 30.000 người ở độ tuổi từ 35 đến 65. Họ được ăn socola với thành phần chính là ca cao

Theo các nhà khoa học, ăn một thanh socola mỗi ngày có thể giảm 39% nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

Nghiên cứu được thực hiện trong 8 năm với số người tình nguyện tham gia lên tới gần 30.000 người ở độ tuổi từ 35 đến 65. Họ được ăn socola với thành phần chính là ca cao mỗi ngày.

Các nhà khoa học đã tìm thấy trong hạt ca cao có chứa chất flavanols, một chất có khả năng làm tăng ô xy trong máu và giúp ích cho việc lưu thông máu trong các mạch máu. Socola đen có chứa nhiều chất này hơn so với socola trắng và socola sữa. Chính vì vậy, các nhà khoa học đưa ra lời khuyên nên sử dụng socola đen.

Socola rất tốt cho tim mạch.

Brian Buijsse, một chuyên gia dinh dưỡng làm việc tại Viện dinh dưỡng ở Nuthetal, Đức, đồng thời cũng là một trong số những tác giả của công trình nghiên cứu này phát biểu rằng, ngay cả một miếng nhỏ socola cũng đem lại lợi ích cho con người. Nhưng ông cũng nhấn mạnh, ăn nhiều socola rất dễ gây bệnh béo phì vì trong 100 gram socola có chứa khoảng 500 calorie.

"Có một quan niệm chưa chính xác là càng ăn nhiều socola càng giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ và thực tế cho thấy chỉ cần một lượng nhỏ socola mỗi ngày sẽ đẩy lùi được những căn bệnh này, thêm vào đó người sử dụng sẽ không rơi vào tình trạng thừa cân", ông Brian khẳng định.