

SÔCÔLA ĐEN LÀM GIẢM STRESS

Một nghiên cứu được tiến hành tại Mỹ cho thấy ăn một lượng sôcôla đen khoảng 40g mỗi ngày trong vòng 2 tuần giảm lượng hóc môn gây căng thẳng, lo âu trong cơ thể những người có mức độ stress cao.

Sunil Kochhar và các cộng sự thuộc Hiệp hội hoá học M

Một nghiên cứu được tiến hành tại Mỹ cho thấy ăn một lượng sôcôla đen khoảng 40g mỗi ngày trong vòng 2 tuần giảm lượng hóc môn gây căng thẳng, lo âu trong cơ thể những người có mức độ stress cao.

Sunil Kochhar và các cộng sự thuộc Hiệp hội hoá học Mỹ đã đưa ra các bằng chứng khoa học cho thấy chất ôxi hoá và những chất có lợi khác trong sôcôla đen làm giảm các nhân tố nguy cơ gây các bệnh về tim mạch. Lượng magiê cao trong sôcôla đen (410mg/100g sôcôla) có tác dụng an thần và chống trầm cảm, thậm chí rất nhiều bác sĩ lấy sôcôla làm dược liệu điều trị bệnh trầm cảm nhẹ.

Các nghiên cứu cũng cho thấy sôcôla giúp giảm bớt căng thẳng, lo âu và mệt mỏi. Sôcôla đen đồng thời có chứa nhiều polyphenols, được cho là có công dụng cải thiện nồng độ serotonin trong não. Serotonin có liên quan đến CFS và nhiều khả năng là chất gây ra căn bệnh này.