

TENDENCIAS

¡Comer chocolate negro mejora tu salud y estos son los motivos!

El Ciudadano · 30 de abril de 2017

Incluso es bueno para los dientes.





Sin duda, uno de los grandes placeres de la vida es el chocolate, aunque también es considerado como uno de los antagonistas por antonomasia de las dietas. Pero esto es un error, al menos cuando se trata de chocolate negro con al menos un 70 por ciento de cacao y no excedemos las cantidades de consumo diarias recomendadas.

Es más, este chocolate puede reportarnos un gran número de beneficios a nuestro organismo, tomándolo a diario y en pequeñas dosis de 20 o 25 gramos, así que ya podemos dejar de sentirnos mal por consumirlo ya que:

Un mayor porcentaje de manteca de cacao significa que estoy recibiendo más flavanoles

Los flavanoles son un tipo de nutriente vegetal que promueve la salud vascular, así como la producción de plaquetas en la sangre que hacen que esta coagule mejor.

Así es, el chocolate realmente no es solo para el día de San Valentín, sino que puede ayudarnos a mantener nuestro corazón sano durante todo el año.

La grasa de la manteca de cacao es más saludable que otras grasas saturadas

Las investigaciones han concluido que al igual que otros tipos de grasas saturadas, las de la manteca de cacao podrían ser beneficiosas. Un tercio de la grasa de la manteca de cacao contiene ácido esteárico, que el hígado convierte en ácido oleico, una grasa monoinsaturada saludable. El ácido oleico es un compuesto que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo LDL, mientras que aumenta los niveles de colesterol bueno HDL.

El chocolate negro limpia nuestro cuerpo de radicales libres

El chocolate negro es un alimento rico en antioxidantes, tales como polifenoles, los flavonoides, catequinas, entre otros. Estos son de gran importancia para nuestro organismo, pues ayudan a eliminar radicales libres, que son causantes del daño oxidativo de las células. Por eso, el chocolate negro es ideal para prevenir enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento prematuro, reducir los niveles de colesterol y bajar la presión sanguínea alta.

Consumir chocolate negro nos sigue manteniendo alejados de los alimentos

altamente procesados

Actualmente son pocas las marcas de chocolate negro que no se procesan, pero nada que ver con otras marcas de chocolate con leche, donde se añaden grasas saturadas y cantidades excesivas de azúcar. Muchos chocolates negros son más naturales, ya que se tiene que añadir menos para llegar al producto final.

Paradójicamente, el chocolate negro es bueno para los dientes

A diferencia de otros dulces, el chocolate negro puede ayudar a reducir la aparición caries y placa, siempre y cuando la persona se aplique una buena higiene todos los días. El chocolate tiene una sustancia llamada teobromina que, de acuerdo con los estudios, es buena para endurecer el esmalte dental.

Disminuye el apetito

Un grupo de investigadores de los Países Bajos encontraron que las personas que olieron chocolate negro con 85 por ciento de cacao reportaron una reducción del apetito hasta casi la mitad. Desvelaron que oler chocolate negro estimula la producción de grelina, la hormona reguladora del apetito. El efecto puede durar hasta aproximadamente una hora.

Mejora la concentración

El consumo de chocolate negro estimula el flujo de la sangre al cerebro, así como del corazón, por lo que puede ayudar a mejorar la función cognitiva.

Consumiéndolo regularmente también podemos prevenir accidentes cerebrovasculares, gracias a teobromina que contiene.

Elimina el estrés y nos hace más felices

Cuando consumimos chocolate, nuestro cerebro libera endorfinas, conocida como la hormona de la felicidad, y serotonina, un neurotransmisor que, entre otras cosas, desempeña un papel muy importante en la modulación de la ansiedad.

¿Necesitas más razones para comer chocolate?

Extraído de: **La Voz del Muro.**

Fuente: [El Ciudadano](#)