

## Ploščica temne čokolade za lepši jutrišnji dan

Čokolada je kraljica med sladicami, saj vsebuje zelo veliko različnih sestavin, ki jih človeško telo potrebuje pri vsakdanji presnovi<sup>1</sup>. Ker je bogat vir mineralov in vitaminov ter dugih zaščitnih snovi, je čislana kot hrana za bogove. Ko jo komu poklonimo, izkažemo posebno naklonjenost; ko pa jo dobimo v dar, se je razveselimo kot otroci. Vsebuje antioksidante, ki so v kateri koli telesni celici nepogrešljivi za sproščanje energije brez škodljivih odpadnih snovi. Ne zvišuje ravni krvnih maščob, celo zniža slab holesterol, in preprečuje tvorbo krvnih strdkov. V čokoladi se nahajajo opiju podobne snovi (endorfini), ki odklanjajo depresijo, izboljšajo počutje in pomirjajo. Čokolada spodbuja nastanek "ljubezenske kemikalije" feniletilamin, ta se v možganskih središčih zadovoljstva pretvarja v dopamin, ki daje občutek ugodja, tudi ljubezenskega. Kofein in drugi metilksantini vzdržujejo budnost, aminokislina triptofan pa je predhodnik serotonina, prav tako pomembnega prenašalca sporočil med živčnimi celicami v možganih.

Čokolado izdelujejo iz kakavove mase in masla, čokoladni prah pa naredijo iz kakava v prahu, ki mu dodajo sladkor in dišave. Najzdravilnejša - učinkovita in varna - je temna čokolada z najmanj 70 odstotkov kakavovega masla in zelo malo ali nič navadnega sladkorja. Priporočana dnevna poraba za ljudi je okoli 50 gramov temne čokolade, če ni omejitev za vnos tolikšnega odmerka energije, to je okrog 250 kilokalorij. Čeprav čokolada ne more nadomestiti uživanja sadja in zelenjave, pa lahko znatno prispeva k povečanju količine zlasti flavonoidov, ki so dobrodošli zavezniki srca in ožilja. Te polifenolne spojine zvečajo razpoložljivost dušikovega oksida v žilni steni, to pa naredi žile prožnejše. Zato lahko pričakujemo, da bo temna čokolada pomagala urediti krvni tlak, med tem ko od bele čokolade, ki je na flavonoidih revna, te pomoči ne pričakujemo. Nekaj raziskav je pred leti pokazalo na korist pri jemanju večjih odmerkov (100 gramov) temne čokolade na dan krajši čas. Koristen učinek okrne dejstvo, da se ob tolikšnem dnevnem odmerku čokolade vnese v telo preveč odvečnih kalorij. Nedavno (*Journal of the American Medical Association*, 4. Julij 2007) so ugotovili, da je v ta namen dovolj na dan užiti že ploščico (6,3 grame) temne 70 odstotne čokolade, ki vsebuje le 30 kilokalorij. Po kalorijah enak odmerek bele čokolade pa je povsem brez omenjene koristi. Večtedensko uživanje zelo majhnih količin temne čokolade na dan značilno uredi blago zvišan krvni tlak pri sicer zdravih ljudeh. Koristen učinek okrepi dejstvo, da se s pičlim dnevnim odmerkom čokolade vnese v telo tudi zanemarljivo malo kalorij.

Urejen krvni obtok dvigne telo in duha. Hrana za bogove s tem postane dragocen zdravilni biser, ki si ga za majhno ceno lahko privošči slehernik vsak dan. Takšnega daru je človek v življenju redkokdaj deležen. Svetlo izjemo na poti do lepšega jutrišnjega dne velja izkoristiti.

Janez Špringer, mag. farm., spec.

---

1 Peter Kapš, Čokolada kot hrana in zdravilo, Grafika Novo mesto, 2005