

Na chłodne, jesienne dni... najlepsze kakao!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 08, październik 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2544

Za oknem szaro i ponuro, wszak mamy jesień, dlatego nasz nastrój też pozostawia wiele do życzenia. A przecież możemy w prosty sposób pozbyć się chandry i jeszcze dostarczyć naszemu organizmowi cennych składników. Jak to zrobić? Otóż wystarczy sięgnąć po kubek kakao.

O korzystnych zdrowotnie właściwościach kakao wiedziano na Starym Kontynencie już w szesnastym wieku, natomiast w Ameryce Środkowej znacznie wcześniej, gdyż zalety kakao znane były już tam w czasach Majów i Azteków, którzy pili gorzki napój kakaowy podczas obrzędów i świąt religijnych.

Kakao znakomicie rozgrzewa i pomaga zregenerować siły. Jakie są jego pozostałe zalety?

1. Kakao to potężne źródło flawonoidów. Flawonoidy, są to substancje pochodzenia roślinnego, posiadające zdolność do niszczenia wolnych rodników (które powodują śmierć zdrowych komórek i mogą wywoływać różne mutacje), przez co stanowią potężną broń w walce z rakiem. Codzienna dawka kakao pomaga zapobiegać chorobie wieńcowej, udarowi oraz niektórym rodzajom raka.
2. Kakao jest bogate w teobrominę. Ten związek chemiczny jest znany ze swojej zdolności do obniżania ciśnienia krwi, rozszerzania naczyń krwionośnych i poprawiania krążenia.
3. Wysoka zawartość przeciwutleniaczy w kakao jest korzystna nie tylko dla organów wewnętrznych, lecz również wspaniale przeciwdziała starzeniu się skóry. Kakao także chroni naszą skórę przed promieniowaniem ultrafioletowym.
4. Kakao zawiera fenyloetyloaminę, która częściowo reguluje produkcję serotoniny. Jest to jeden z powodów, dla których np. czekolada (na bazie ziaren kakaowca) jest tak często postrzegana jako środek przeciwdepresyjny, który, gdy mamy zły nastrój, od razu sprawia, że czujemy się lepiej.

Pamiętajmy

Kakao powinniśmy spożywać bez dodatku mleka (zwierzęcego) i białego cukru, gdyż obniżają jego właściwości. Słodzić powinno się miodem lub cukrem trzcinowym.

Źródło: naturalnaspizarnia.pl, super-jedzenie.pl oraz swiat-zdrowia.pl