

# Gorzka czekolada. Skład, właściwości oraz jej wpływ na ciążę i cukrzycę

Jest najzdrowszym rodzajem czekolady, zastępuje inne słodkie przekąski, które oprócz węglowodanów i kalorii nie wnoszą żadnych korzyści. Od czasu do czasu można zafundować sobie kawałek czarnej słodyczy.

Czekolada produkowana jest z ziaren kakaowca. Roślina ta jest dobrze znana i wykorzystywana już od wieków. Pozytywne oddziaływanie gorzkiej czekolady na organizm człowieka zostało potwierdzone naukowo.

## Gorzka czekolada

Kakaowiec oraz ziarna, z których produkowana jest czekolada, zostały docenione już wieki temu przez Azteków. Obecnie nie wyobrażamy sobie świata bez czekolady i wspaniałego smaku jaki nam oferuje. Czekolada i kakao to jedne z najpopularniejszych i najsmaczniejszych produktów naszych czasów.

**Gorzka czekolada, oprócz walorów smakowych, posiada liczne właściwości zdrowotne oraz wiele składników mineralnych oraz flawonoidów.** W zależności od rodzaju, gorzka czekolada różni się procentową zawartością kakao od 70 do nawet 99%. Czekolada z zawartością 99% ziaren kakaowca jest bardzo gorzka i ciemna, a jej smaku poszukują i doceniają prawdziwi koneserzy.

## Gorzka czekolada - skład

**W gorzkiej czekoladzie w zależności od % zawartości kakao, znajdujemy wiele składników odżywczych.** Stanowi dobre źródło: witaminy A, która wpływa na poprawę wzroku, witaminy D wzmacniającą kości, witamin z grupy B, które są niezbędne w procesach metabolicznych na poziomie komórkowym oraz witaminy młodości - E, która spowalnia procesy starzenia. **Nie mało w gorzkiej czekoladzie ukrywa się także składników mineralnych.** Już 1 kawałek czekolady dostarcza żelaza, zapobiegającego niedokrwistości i wzmacniającego organizm, wapnia, który buduje układ kostny oraz fosforu i potasu, ważnych pierwiastków, zapewniających prawidłową pracę i funkcjonowanie organizmu. Cynk i selen także wchodzi w skład gorzkiej czekolady oraz cenny magnez, który wspiera funkcjonowanie układu nerwowego.

**Niebagatelne znaczenie ma wysoka zawartość polifenoli i flawonoidów, pełniących rolę antyoksydantów.** Natomiast zawartość kofeiny i teobrominy w naturalny sposób pobudza i dodaje energii. Oprócz tego, oczywiście gorzka czekolada zawiera węglowodany i tłuszcze.

## Gorzka czekolada - właściwości

Czekolada gorzka posiada liczne właściwości lecznicze oraz wzmacniające i poprawiające funkcjonowanie organizmu. Na przestrzeni lat, wiele przeprowadzonych badań potwierdziło korzystne działanie gorzkiej czekolady na organizm człowieka. **Okazuje się, że regularne spożycie gorzkiej czekolady zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby serca i układu krążenia.** A to wszystko za sprawą

flawonoidów, które pełnią rolę przeciwutleniaczy. Zapobiegają wielu chorobom, chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, a nawet w dużym stopniu pomagają zapobiegać chorobie niedokrwiennej serca. Regulują ciśnienie tętnicze krwi, poprawiają stan naczyń krwionośnych, a także hamują proces agregacji płytek krwi. **Ponadto flawonoidy przeciwdziałają utlenianiu frakcji cholesterolu LDL, a także wykazują działanie przeciwnowotworowe.** Oprócz naturalnych flawonoidów, polifenole również korzystnie wpływają na pracę serca.

**Teobromina, oprócz właściwości pobudzających, działa oczyszczająco na organizm, wspiera pracę nerek oraz posiada właściwości moczopędne.**

Po zjedzeniu kawałka czekolady czujemy się szczęśliwsi, pełni energii, a to za sprawą zwiększonej produkcji serotoniny oraz działania kofeiny. **Magnez i kofeina zawarte w gorzkiej czekoladzie świetnie sprawdzają się w stanach zmęczenia,** kiedy narażeni jesteśmy na bardzo intensywny wysiłek, szczególnie umysłowy. Poprawia koncentrację i myślenie. Co ciekawe, gorzka czekolada świetnie wpływa na kondycję skóry oraz chroni ją przed szkodliwym promieniowaniem UV.

## Gorzka czekolada w ciąży

Czekolada jest produktem wysokokalorycznym, który zawiera kofeinę. Jednak zawartość innych substancji odżywczych i związków antyoksydacyjnych, sprawia, że znacznie podnosi się jej wartość. **W przeprowadzonych badaniach na temat wpływu czekolady na przebieg ciąży, pojawiają się wnioski o korzystnym działaniu niewielkich ilości gorzkiej czekolady.** A to za sprawą poprawy nastroju i zmniejszonego poziomu stresu, spowodowanego w głównej mierze zwiększoną produkcją serotoniny. Dzięki temu płód nie jest narażony na niekorzystne emocje. Ponadto zawarte w gorzkiej czekoladzie składniki dobrze wpływają na ciśnienie tętnicze krwi, zapobiegając jego wahaniom oraz zmniejszając ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego. Trzeba mieć jednak na uwadze, że jest to produkt o wysokiej zawartości kalorii oraz zawierający kofeinę, dlatego należy rozważnie dozować kostki ciemnej czekolady.

## Gorzka czekolada a cukrzyca

**Niedawno przeprowadzone badania amerykańskich naukowców dowodzą, że zawarty w kakao (a co za tym idzie, także w gorzkiej czekoladzie) pewien typ antyoksydantu, może zapobiegać powstawaniu nadwagi i otyłości, a także obniża poziom glukozy we krwi.** Na tej podstawie można wysunąć wniosek, iż gorzka czekolada może zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2, a potencjalne właściwości związków przeciwutleniających poprawiające tolerancję glukozy w organizmie pomagać w leczeniu tej choroby. Jeśli chodzi o zaspokojenie ochoty na słodkie przekąski, mamy parę propozycji specjalnie dla cukrzyków.

Gorzka czekolada jest najlepszym i najzdrowszym sposobem nie tylko na pozbycie się chęci na coś słodkiego, ale także chandrę i zły nastrój. W dodatku wzbogaca organizm w cenne składniki odżywcze, jak minerały, witaminy i przeciwutleniacze. Oprócz tego wykazuje liczne właściwości prozdrowotne.

[Kup gorzką czekoladę z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Author: Aleksandra Musiał

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/gorzka-czekolada-sklad-wlasciwosci-oraz-jej-wplyw-na-ciaze-i-cukrzyce>

