

## Сбылась мечта всех девушек: ученые говорят о пользе ежедневного поедания шоколада

Ученые сделали вывод, что ежедневное потребление шоколада в небольших количествах снижает риск возникновения диабета и проблем с сердцем.

Свое исследование ученые из Великобритании и Люксембурга опубликовали в британском журнале о питании.

Всегда считалось, что шоколад не стоит слишком часто употреблять в пищу. Так как из-за высокого содержания жира и сахара, он приводит к проблемам с зубами и ожирению.

Однако, новые исследования предполагают, что частое, но не объемное употребление шоколада, в особенности темного, приносит пользу организму.

Темный шоколад содержит большое количество какао, а значит и высокий уровень антиоксидантов (веществ, обезвреживающих свободные радикалы, которые, в свою очередь, являются одной из главных причин старения и множества дегенеративных болезней).

Профессор Стреджс с коллегами провели исследования на 1153 людях, возраст которых был от 18 до 69 лет.

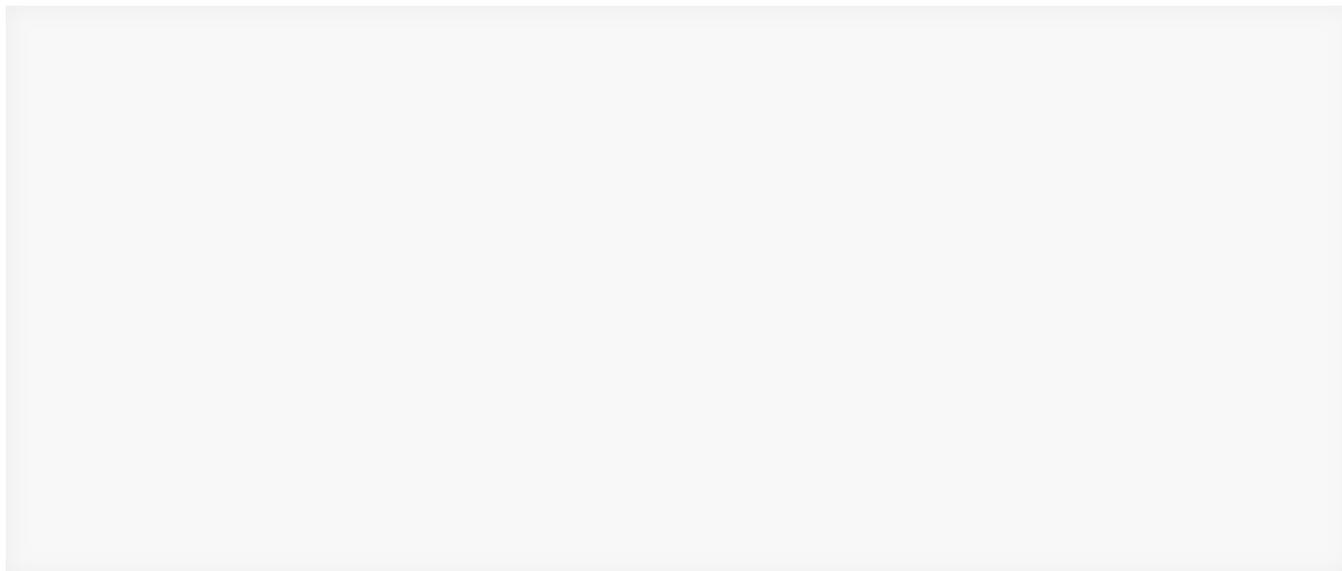
Ученых интересовало, как потребление шоколада влияет на инсулинорезистентность, повышающей риск диабета 2-го типа и заболеваний сердца. Также они оценивали влияние шоколада на уровень выработки ферментов печени, показателя функции печени.

У 81% участников, потреблявших шоколад в среднем 24,8 грамма в день, наблюдались пониженная сопротивляемость к инсулину и хорошие анализы ферментов печени. И в отличие от тех, кто шоколад ежедневно не ел, были физически активнее, развитее и даже выглядели моложе.

Ученые отметили, что употребление шоколада может снизить риск развития проблем с сердцем и обменом веществ.

Вдобавок к этому, ученые из Технологического Университета Суинберна в Австралии опубликовали исследования, что темный шоколад, богатый полифенолами, возможно, влияет на настроение, усиливая ощущение спокойствия и удовлетворенности.

Так что смело покупаем и жуем горький шоколад, но только в разумных количествах.



Автор: iFox © Babr24.com  
НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 4815  
04.05.2016, 16:12 🔄 956

URL: <https://babr24.com/?ADE=144720>

Bytes: 1947 / 1852 Версия для печати

Скачать PDF



👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **iFox**,  
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**  
текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](https://t.me/@kras24_link_bot)  
эл.почта: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](https://t.me/@nsk24_link_bot)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](https://t.me/@babrobot_bot)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)