

مصرف کاکائو در سلامت قلب و عروق مفید است



[heading] پژوهشگران آلمانی دانشگاه دوسلدورف با انجام دو پژوهش دریافتند که فلاوانول موجود در کاکائو برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. [heading/]

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه خوزستان به نقل از مدیکال نیوز تودی، فلاوانول نوعی ماده غذایی است که به طور طبیعی در دانه کاکائو یافت می‌شود.

این ماده غذایی معمولاً به هنگام چیدن و پختن دانه کاکائو از بین می‌رود. از خواص فلاوانول می‌توان کاهش فشار خون و بهبود گردش خون در رگ‌ها را برشمرد.

دکتر مالت کلم می‌گوید: این پژوهش‌ها اهمیت خاصیت غذایی کاکائو را نشان می‌دهد.

او ادامه می‌دهد: با این همه، ما به دنبال این هستیم تا نقش فلاوانول را در حفظ سلامت قلب و رگ‌ها مشخص کنیم.

همچنین کارشناسان تغذیه با اشاره به این که فلاوانول در چای و برخی از میوه‌ها نیز وجود دارد، مصرف کاکائو را به میزان دو بار در روز توصیه می‌کنند.