مصرف چه میزان شکلات موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی می‌شود؟



نتایج تحقیقات کنونی نشان داد که مصرف هفته‌ای یک بار شکلات خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از سایکولوژی، بررسی ۵۰ سال تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف شکلات بیش از یک بار در هفته احتمال ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

نتایج تحقیقات نشان داد که مصرف شکلات برای سلامت قلب، به ویژه بهبود فشار خون و عملکرد اندوتلیوم (پوشش داخلی قلب و رگ‌های خونی) مفید است.

دکتر چایکریت کریتاناوونگ، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج ما نشان می‌دهد که شکلات به حفظ سلامت رگ‌های خونی قلب کمک می‌کند. نتایج تحقیقات بالینی پیشین نیز نشان دادند که شکلات هم برای فشار خون و هم برای پوشش رگ‌های خونی مفید است.

محققان ۶ مطالعه را روی ۳۳۶هزار و ۲۸۹ شرکت‌کننده با پیگیری نزدیک به ۹ سال تجزیه و تحلیل کردند.

افرادی که بیش از یک بار در هفته شکلات مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک بار در هفته شکلات خوردند، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر آنان ۸ درصد کاهش یافت.

در طول ۹ سال پیگیری، ۴۶۶۷ شرکت‌کننده دچار حمله قلبی شدند و ۱۴هزار و ۴۳ مورد بیماری عروق کرونر (CAD) وجود داشت. بیماری عروق کرونر شایع‌ترین نوع بیماری قلبی است و زمانی رخ می‌دهد که شریان‌ها باریک و سفت می‌شوند بنابراین نمی‌توانند به درستی خون را به عضله قلب برسانند. اگر بیماری عروق کرونر پیشرفت کند، ناگهان جریان خون به قلب مسدود و باعث حمله قلبی می‌شود.

دکتر کریتاناونگ گفت: شکلات حاوی مواد مغذی سالم برای قلب مانند فلاونوئیدها، متیل گزانتین‌ها، پلی فنول‌ها و اسید استئاریک است که ممکن است التهاب را کاهش داده و کلسترول خوب (لیپوپروتئین با چگالی بالا یا کلسترول HDL) را افزایش دهد.

وی اشاره کرد که این مطالعه بررسی نکرده است که چه مقدار شکلات و چه نوع شکلاتی می‌تواند سلامت قلب را تقویت کند. به نظر می‌رسد مصرف شکلات برای پیشگیری از بیماری عروق کرونر روشی امیدوارکننده باشد اما تحقیقات بیشتری برای تعیین دقیق مقدار و نوع شکلات مورد نیاز است.

مقادیر متوسط شکلات از شریان‌های کرونر محافظت می‌کند اما این احتمال وجود دارد که مقادیر زیاد آن از شریان‌های کرونر محافظت نکند. همچنین میزان کالری، قند، شیر و چربی موجود در محصولات تجاری به ویژه در افراد دیابتی و چاق باید در نظر گرفته شود.

نتایج این تحقیق در نشریه اروپایی Preventive Cardiology منتشر شده است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: سایکولوژی