Шоколад – хорошее средство для поддержания своей формы

Автор: Administrator
07.03.2013 15:36 -

Как правило, люди, потребляющие регулярно шоколад, обладают более спортивной фигурой – убеждены американские ученые. В рамках анализа и статистики были рассмотрены результаты более чем 1-й тыс. человек, которые соблюдали ту или иную диету.

В результате исследований было установлено, что те, кто шоколад употреблял регулярно - обладал меньшим индексом массы тела и меньшим уровнем ожирения в сравнении с теми, кто шоколадом «питался» время от времени, или же его и вовсе не употреблял. “Хотя в шоколаде и содержится много калорий, он также в ваш организм поставляет большое количество веществ, которые не стимулируют синтез жиров, а напротив, благоприятствующих потере веса» – констатируется в официальном отчете исследований.

Ученые также подчеркивают: «Употребление шоколада имеет множество совершенно необъяснимых ничем особенностей, а конкретно - для вашей фигуры, а главное, вашего здоровья очень важно ни то, какое количество шоколада вы съедаете, а то, насколько часто вы делаете это. Если вы съедаете за день семь плиток шоколада, вред для вашей фигуры будет, конечно, присутствовать, но правда, не особо существенный. Вместе с тем, если та же плитка шоколада в вашем рационе питания будет присутствовать ежедневно, то это вашу фигуру только усовершенствует, причем параллельно вы заметите существенное улучшение работы сердца и сосудов».

Практически все свойства шоколада (особенно темного), которые приносят пользу организму, имеют взаимосвязь с веществами, носящие название катехины являются особой группой антиоксидантов, улучшающих состояние массы мышц. Также катехины в организме снижают уровень жира, препятствуют формированию свободных радикалов, и тем самым способствуют снижению риска развития раковых клеток. Полезные для организма свойства шоколада довольно обширны – он благоприятствует снижению риска артериального давления, предотвращению возникновения инфаркта и инсульта, и что немаловажно на сегодняшний день – поднятию настроения. Шоколад признан самым лучшим лекарством от продолжительных депрессий и уныния.

Вместе с тем при употреблении шоколада также стоит проявлять осторожность, поскольку чрезмерное увлечение данным видом сладости может в крови серьезно поднять уровень сахара. Ну, а если у вас к тому же еще и малоактивный образ жизни и кроме этого в целом у вас неправильное питание, то вы можете попасть в группу риска сахарного диабета.