Автор: Administrator
31.07.2008 14:57 -

Американские ученые установили, что темный шоколад положительно сказывается на сосудах. На заседании Американского кардиологического общества в Новом Орлеане ученые из Йельского университета сообщили о результатах своего исследования.

В них принимали участие здоровые люди. По словам одного из руководителей исследования Валентина Янчу Нжике, потребление темного шоколада в течение короткого периода значительно улучшило функции кровеносных сосудов у людей, принимавших участие в эксперименте.

В течение шести недель 45 участникам эксперимента давали ежедневно по 227 граммов какао, причем треть подопытных получали его без сахара, треть - с сахаром, а оставшиеся люди принимали плацебо. С помощью звукового датчика до и после приема порции шоколада фиксировалась способность плечевой артерии руки расширяться под воздействием увеличивающегося тока крови.

Исследование показало, что у тех, кто ежедневно потреблял какао без сахара, дилатация улучшилась на 2,4%, у тех, кому давали его с сахаром - на 1,5%, а в контрольной группе незначительно ухудшилась - на 0,8%.

Авторы исследования не призывают потреблять шоколад каждый день, но все-таки обратить внимание на то, какую пользу приносят богатые флавоноидами продукты, в том числе шоколад.

Четыре месяца назад британские ученые установили, что употребление шоколада благотворно влияет на организм. Было выяснено, что этот продукт препятствует

появлению тромбов в крови. Причем, речь идет именно о темном шоколаде, молочный шоколад не приносит такого же результата, даже наоборот, приносит вред.

Как говорит профессор Беккер, две чайные ложки темного шоколада в день достаточно для достижения благоприятного эффекта. Австралийские ученые решили не отставать от своих коллег и провести свое исследование, чтобы выявить, как шоколад влияет на настроение. Вопреки сложившемуся мнению, что шоколад делает людей счастливыми, они установили, что шоколад не может использоваться в качестве антидепрессанта. Напротив, он может углубить депрессию.

Теория о том, что шоколад может действовать как антидепрессант основана на том, что бы зависимость от шоколада связана с дефицитом серотонина, однако, австралийские опровергли эту гипотезу. Они заявили, что шоколад действительно действует на неврологическую систему, похожим образом, что и серотонин, но чтобы эффект стал заметен, нужно съесть грузовик этого лакомства.