

الشيكولاتة تنشط الذاكرة وتحمى من الأمراض السرطانية



الأربعاء 31 مايو 2017 03:05 م

الشيكولاتة هي الحلوى المفضلة للجميع، حيث إنها تحتوى على العديد من الفيتامينات والعناصر التي تدخل فى علاج الكثير من الأمراض والوقاية من بعضها، فضلا عن مذاقها الطيب، حيث أثبتت بعض الدراسات أن هناك فوائد مذهلة للشيكولاتة الداكنة، وذلك وفقا لما ذكره موقع lifehack.org وهى:

1: أثبتت الدراسات أن الشيكولاتة تحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية وتحمى من الإصابة بالجلطات القلبية

2: تعمل على تنشيط الذاكرة وخصوصا لكبار السن فتحميهم من الإصابة بالزهايمر

3: تحمى من أشعة الشمس الضارة حيث اثبتت بعض الدراسات أن النساء اللاتي يتناولن الشيكولاتة تمكن من تحمل الاشعة بنفسجية على جلودهم دون حروق

4: تساعد على التخلص من الاكتئاب والتوتر وتحسن المزاج العام وتشعرك بالسعادة والراحة

5: تساعد على خفض الكوليسترول فى الدم

6: تحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات والمركبات التي تعمل على تغذية الجسم وحمايته من الأمراض

7: تساعد مرضى ضغط الدم على انخفاضه

8: على الرغم انها من انواع الحلويات إلا انها تساعد مرضى السكر فى تنظيم السكر فى الدم

9: تعمل على تنشيط الدورة الدموية فى الجسم

10: تحتوى على مواد تعمل على تهدئة السعال

11: تعمل على حماية العين وتحسين الرؤية

12: تمد الجسم بالطاقة والحيوية والنشاط

13: تحمى من الإصابة بالأمراض السرطانية مثل سرطان (الثدى ، القولون، المعدة ، الكبد).