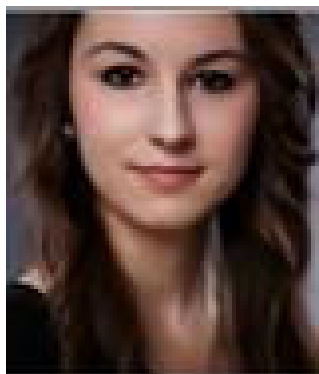


Néhány írás-részlet hallgatók munkáiból 4.



Szalai Dóra

Mindent mértékkel!

Egy kis csokoládéismeret. Hasznos/káros?

A csokoládét a maja indiánok már i. e. 600 körül fogyasztották, mint mennyei ajándékot a depresszió elűzésére, köhögésre, de még lázra is. Ezt a keserű kakaóitalt később az aztékok is fogyasztották, azzal a különbséggel, hogy ők már mézzel és vaníliával ízesítették. Mind az emberi testre, mind a lélekre tett hatását illetően, pozitív hatást tulajdonítottak a kakaóbabnak.

Később Cortez hozta termését Európába, bár akkor még csak a leggazdagabb nemesek részesülhettek a csodálatos ízvilágból. Ezt követően csaknem kétszáz év elteltével vált elérhetővé a közemberek számára, s még háromszáz év kellett ahhoz, hogy fillérekért kaphatóvá váljon.

Miért is jótékony?

Gazdag flavonoid-tartalmának köszönhető gyulladáscsökkentő, daganatellenes hatása, emellett hatékony antioxidáns. Az ételek antioxidáns tartalmát az ORAC érték mutatja, vagyis az oxigéngyök elnyelő kapacitás. Minél magasabb ORAC értékről beszélünk, annál hatékonyabb az adott táplálék

antioxidáns tartalma. De mire jó az antioxidáns? Lassítja az öregedési folyamatokat, valamint gátolja a betegségek kialakulását. Márpedig az emberek napjainkban átlagosan 1500 ORAC táplálékot visznek be szervezetükbe, az ajánlott 4000 helyett. Az utóbbi összeg mindössze 15 gramm nyers kakaóbabnak felelne meg.

Az öregedési folyamatok lelassítása mellett jó közérzetet biztosít, a koleszterinszintet szabályozza, csökkenti a depressziót, felfrissíti a koncentrációs képességeinket, védi a bőrt a kiszáradástól és az UV sugaraktól, csillapítja a köhögést és a zsírégetés által fogyókúra csemegeként is felfogható.

Bár ezek után valóban csábítóbbá vált, az egyébként is ellenállhatatlan csokoládé, de azt tudni kell, hogy ezek az értékek inkább a 70%-os, vagy ennél is erősebb keserűcsokoládékban figyelhető meg. Ha pénztárcád engedi, és a káros hatásoktól sem akarsz tartani fogyasztása közben, próbáld ki az organikus csokoládét. Ennek magas a kakaótartalma és tartósítószerrel nem használják a készítésénél.

Ártó hatásairól

Magas oxalát tartalma miatt, a kalcium nem tud felszívódni a csontokba, ami csontritkuláshoz és csonttöréshez vezet. Ez főleg azokat veszélyezteti, akik napi rendszerességgel fogyasztanak csokoládét. Az oxalát emellett epe-, vagy vesekövet is okozhat.

Azok a gyerekek, akik több csokit fogyasztanak a kelleténél, rohamos elhízásnak vannak kitéve, ráadásul a reggel elfogyasztott csokoládé még délután is a gyomrukban van, így dekoncentráltakká, és intoleránsakká válhatnak. A sok szénhidrát gyengíti az immunrendszert, károsan hat a hormonháztartásra és az agyműködésre,

megbontja a bélflóra egyensúlyát, így könnyen kialakulhatnak gombás fertőzések.

Sokan depresszió ellen fogyasztják a csokoládét, ám kimutatták, hogy függőséget okozhat, hiánya elvonási tünetekkel járhat.

A csokoládé lehetséges veszélyes mellékhatásai között említendő még, hogy a kakaóbab erjesztésekor úgynevezett penésztoxin keletkezik, ami allergiát idézhet elő, megzavarhatja a máj funkcióit, és daganatot okozhat.

Mindez nem azt jelenti, hogy csokoládét nem ajánlatos fogyasztani, azonban lehetőség szerint minőségit vásároljunk, és legyünk mértéktartóak fogyasztásakor.



[A kép forrása](#) [letöltés: 2013. június 25.]