Gorzka czekolada dla zdrowia

Gorzka czekolada ma dużo zwalczających choroby flawonoidów – przeciwutleniaczy zawartych także w czerwonym winie oraz wielu owocach i warzywach.

Zawartość

potas
witaminy A, B1 (tiamina), C, D i E
żelazo
flawonoidy

Co jemy

Czekoladę wytwarza się z palonych ziaren kakao, krzewu pochodzącego z Ameryki Południowej. Dla Starego Świata „odkrył” je Kolumb. Początkowo przyrządzano napój z mielonych ziaren i wody. Tabliczki czekolady pojawiły się w 1910 roku. Wyrabia się ją głównie z tłuszczu kakaowego (masło kakaowe), mielonych ziaren i cukru. Biała czekolada (głównie cukier i masło kakaowe) pozbawiona jest stałych części ziaren, które nadają ciemnej czekoladzie jej zdrowotne właściwości. Temperatura topnienia czekolady jest odrobinę niższa od temperatury ludzkiego ciała – dlatego czekolada tak łatwo rozpuszcza się w ustach.

Właściwości lecznicze

Badania wykazały, że zawarte w czekoladzie przeciwutleniacze regulują ciśnienie krwi, zapobiegają powstawaniu skrzeplin w naczyniach, spowalniają utlenianie cholesterolu LDL (przez co trudniej wnika on do ścian tętnic), zmniejszają stany zapalne. Badacze uważają, że jedzenie ok. 40 g gorzkiej czekolady dziennie może zmniejszyć ryzyko ataku serca o 10 proc. Gorzka czekolada korzystnie wpływa na główny problem prowadzący do

cukrzycy – insulinooporność.

Dla zdrowia

Aby ilość przeciwutleniaczy była jak największa, kupujmy czekoladę zawierającą co najmniej 60 proc. kakao.

Ile zjeść

Ok. 40 g uważa się za jedną porcję.

Jak kupować

Kupujemy w sklepie, gdzie często dowozi się towar. Tabliczka powinna mieć czyste, nieuszkodzone opakowanie – znak, że czekolada jest świeża. Jeśli chcemy ją przechować, owijamy w folię aluminiową. Na czekoladzie pojawia się czasem białawy nalot, ale to nic nie szkodzi; nie wpływa on na aromat ani konsystencję. Oczywiście, zawsze sprawdzamy termin przydatności do spożycia.

Trzy dobre pomysły

1) Do filiżanki sypiemy 15 g tartej gorzkiej czekolady i zalewamy gorącą kawą. Po dodaniu spienionego mleka mamy wspaniałe cappuccino.
2) Łatwy sposób topienia czekolady: wkładamy czekoladę do żaroodpornej miseczki, przykrywamy talerzykiem i stawiamy na płytce grzejnej ekspresu do kawy. Włączamy i czekamy, aż się całkiem roztopi.
3) Ekstrakt z wanilii podnosi aromat czekolady. Jeśli mamy przepis z czekoladą i wanilią, podwajamy ilość wanilii. Można jej dodać nawet łyżkę stołową.

Fot. Shutterstock