

نخيل نيوز "مشروب محبوب" يخفي فوائد لا يعرفها كثيرون



نخيل نيوز - متابعة

ليست الشوكولاتة الساخنة مجرد مشروب دافئ يبعث على الراحة في أيام البرد، بل هي، إذا تم تحضيرها باستخدام كاكاو عالي الجودة وبدون سكريات مضافة، خيار صحي يساعد على التعافي البدني، وتحسين المزاج، وتعزيز صحة القلب والجهاز الهضمي.

تعزيز التعافي بعد التمرين

توفر الشوكولاتة الساخنة المحضرة باستخدام مسحوق كاكاو عالي الجودة ومنتجات ألبان قليلة الدسم، الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون ومضادات الأكسدة التي تساعد على دعم صحة الجسم. وتجعل الإلكتروليتات التي يوفرها الكاكاو هذا المشروب خيارا مناسباً للتعافي بعد التمارين الرياضية أو بعد المرض. وينصح باختيار المنتجات الخالية من الدهون، والسكريات المضافة، وحببات المارشملو، والاكتفاء بكوب من ثمان أونصات (نحو 230 مليلتر) للاستفادة دون إفراط.

دعم الجهاز الهضمي

تسهم الشوكولاتة الساخنة في تحسين صحة الأمعاء، وتشير دراسات إلى أن الفلافانولات الموجودة في مسحوق الكاكاو تحسن عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي بشكل عام، وذلك عبر دعم نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء والحفاظ على توازنها.

حماية صحة القلب

العناصر والمعادن الموجودة في الكاكاو مثل الزنك، والحديد، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والفسفور، والنحاس، إلى جانب مضادات الأكسدة، تدعم صحة القلب وتكافح التلف الخلوي وتقلل الالتهابات. وبينت إحدى الدراسات أن تناول الكاكاو الساخن الغني بالفلافانولات خلال فترات التوتر يساعد على الوقاية من تلف القلب، ويعتقد أن هذه المركبات تساعد على إرخاء الأوعية الدموية، وتحسين الدورة الدموية، والحفاظ على مستويات صحية لضغط الدم.

وينصح بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الكاكاو غير المحلى إلى فنجان القهوة الصباحي لتعزيز محتواه من مضادات الأكسدة.

نخيل نيوز

الوقاية من الإرهاق

الشوكولاتة الساخنة خيار مناسب لمكافحة التعب، إذ يقدم الكاكاو معادن أساسية تساعد على تقليل الشعور بالخمول. وتسهم معادن مثل الحديد، والمغنيسيوم، ومضادات الأكسدة في تقليل التعب وأعراضه، خصوصاً لدى الأشخاص المصابين بمرض تصلب المتعدد.

إضافة إلى ذلك، فإن مركبات موجودة في مسحوق الكاكاو مثل الثيوبورومين، والفينيل إيثيل أمين، والتريبتوفان قد تساعد على تحسين المزاج، وزيادة اليقظة بشكل لطيف، وتحفيز إفراز الإندورفينات، وهي ما يعرف بـ"هرمونات السعادة". ولكن الشوكولاتة الساخنة التي تقدم في أغلبية المقاهي تحتوي على كمية كبيرة من السكر ومنتجات الألبان كاملة الدسم، ولتحضير وجبة صحية ينصح بـ:

اختيار مسحوق كاكاو عالي الجودة

تقليل السكريات المضافة إلى أقصى حد

استخدام المحليات الطبيعية مثل العسل بدلاً من السكريات المكررة

الالتزام بحصة معتدلة، والاقتصار على كوب واحد

اختيار الحليب المناسب، وتجربة أنواع جديدة

إضافة رشّة من التوابل مثل جوزة الطيب أو القرفة لإضفاء نكهة مميزة