BY MYRNA VAN KEMENADE

CHOCOLADE!

copyright - myrna.online©

Chocolade

Ken je deze redenering al? Chocolade wordt gemaakt van cacao. Cacao groeit aan bomen. Een boom is een plant. Een plant is groente en dus is chocolade is een salade. Uiteraard is het logica van de koude grond: chocolade is geen salade (wat zou het mooi zijn als het wel zo was)! Maar het is zeker gezond!
Ik kan er enorm van genieten om een lekker stukje chocolade te nemen. Gelukkig heeft chocolade veel voordelen! Ik zal eerlijk toegeven dat ik het liefste melkchocolade neem, mét hazelnoot, wel iets minder gezond, maar ik vind het zo lekker!

CHOCOLA BEVAT VEEL VOEDINGSSTOFFEN
Wist je dat het ook veel voedingsstoffen bevat? In 100 gram pure chocolade met 75-80% cacao, zit maar liefst 11 gram vezels. Daarnaast zit er 67% van de ADH ijzer, 89% van de ADH koper en 98% van de ADH mangaan in. IJzer zorgt voor zuurstof-transport in je bloed, koper is belangrijk voor de vorming van bindweefsel en mangaan is betrokken bij de energiestofwisseling.

CHOCOLA KAN JE BLOEDDRUK VERLAGEN
Een van de voordelen van chocolade is dat het je bloeddruk kan verlagen. In pure chocola zitten flavonoïden (antioxidanten). Van deze stofjes is bewezen dat ze je bloedvaten verwijden waardoor de druk in je aderen minder wordt. Hierdoor zou je je bloeddruk verlagen

PURE CHOCOLA KAN JE BESCHERMEN TEGEN UV-STRALING
In pure chocola zitten flavonoïden die met hun antioxidante werking je huid zouden kunnen beschermen tegen de invloeden van de zon. De Minimal Erythemal Dose (MED) is de minimale hoeveelheid UVB-stralen die nodig zijn om een rode huid te veroorzaken, 24 uur na blootstelling aan de zon. Een van de voordelen van chocolade is dus dat het je huid zou kunnen beschermen.

CHOCOLA KAN JE HERSENFUNCTIES HELPEN
Het goede nieuws is nog niet voorbij: een van de voordelen van pure chocolade zou zijn dat het ook je hersenfuncties kan helpen.

Met deze vier voordelen, lijkt het mij dat je voldoende redenen hebt om lekker te genieen van een stukje chocolade!