

DEN NYTTIGA HÄLSOCHOKLADEN

Det är ingen hemlighet att viktreducering toppar listan över hälsofrågor bland nordamerikaner. De spenderar bokstavligen talat tiotals miljoner dollar varje år på de senaste dieterna, motionsprylarna och pillren. Den dystra sanningen är att trots överflödet av information och förmodade "genombrottsbanningsprogram" blir vi helt enkelt bara fetare och fetare. Men nyheterna är inte alltigenom negativa. Under de senaste åren har forskare upptäckt att ett födoämne – som länge betraktats som "skräpmat" – faktiskt kan bidra till hälsa och permanent viktreducering. Vilket födoämne kan det vara?

Ja, just det: Choklad.

Naturligtvis handlar det inte om vilken sorts choklad som helst.

(De vanligare typerna av "godischocklad" bidrar faktiskt till fetmaepidemin.)

Det är istället så att forskningsresultat från flera studier visar att obearbetad, icke alkalisk choklad som är kallpressad, rik på naturliga kakaonäringsämnen och fria från raffinerat socker, hydrerade oljor och andra artificiella ingredienser, kan förse kroppen med ett

Kraftfullt Redskap för viktkontroll

Hjärnan: Nyckeln till viktminskning

Nyttan med choklad är nära förknippad med hjärnan.

Medan många dieter och program som är på modet, helt enkelt riktar in sig på fettcellerna eller på fettinnehållet i maten. Vet vi att hjärnan är intimt förbunden med kroppens begär efter och omsättning av skadliga födoämnen.

Vi vet, till exempel, att när vi upplever stress producerar kroppen mer av vissa hormoner som arbetar nära tillsammans med hjärnan och nervsystemet. Ett sådant hormon är kortisol som signalerar till kroppen att konsumera mer kolhydrater så att de kan lagras, i händelse av framtida stressituationer. **Resultatet? Det alltför välkända suget.**

De goda nyheterna är att flera av chokoladens främsta beståndsdelar – fenyletylaminer och tryptofan inräknade – har möjlighet att i positiv riktning påverka hjärnan och hur den i sin tur påverkar fettupptagning och viktökning.

Kakao stimulerar också produktionen av andra sammansättningar – sådana som serotonin som bidrar till det välbefinnande som hör ihop med chokladkonsumtion. Förenklat kan man säga att kakao kan hjälpa hjärnan att höja ens humör och mentala inställning, något som är av yttersta vikt för den som försöker gå ner i vikt.

VAD GÖR XOCAI?

1) OPTIMERAR NÄRINGSINNEHÅLLET

Många av dagens vanliga dieter innehåller tomma kalorier. Om kroppen inte får den näring den behöver, känner man ett behov av att äta mer. Kakao, å andra sidan, förser oss med rätt mängd vitaminer och mineraler och minskar på så sätt suget efter mer "bränsle".

2) BALANSERAR BLODSOCKRET

Kakao och mörk choklad hjälper till att stabilisera blodsockernivån, reducerar perioder av hyperglykemi (förhöjda blodsockernivåer) och lindrar ätstörningar (speciellt hetsätning). Kakao och mörk choklad befördrar också en bättre insulinkänslighet och en bra glukosmetabolism, vilket minimerar omvandlingen av glukos till fett.

DEN NYTTIGA HÄLSOCHOKLADEN

3) NORMALISERAR APTITEN

En av kakaons aktiva beståndsdelar - anandamid, som också kallas "the bliss chemical" ("lyckokemikalien") - hjälper till att blockera hjärnans aptitcentrum. Anandamiden "lurar" hjärnan att tro att något sött just har konsumerats. Vilket tillfredsställer suget utan att man då behöver ta in mer föda.

4) BEKÄMPAR DEPRESSION

Kakao stimulerar dopamin- och norepinefrinvägarna i hjärnan, något som mildrar depressioner och förbinds med minskad aptit och viktreducering.

5) AVGER FENYLETYLAMIN

Detta ämne ger effekter som påminner om dem som amfetamin ger. Vilket får en att känna sig lite lättsinnig, euforisk och ivrig. Forskare tror också att fenyletylamin stimulerar produktionen av dopamin i hjärnans "må bra - centrum". Sådana känslor motverkar den nedstämdhet som är typisk för den som bantar eller äter lite.

6) ÖKAR FIBERINTAGET

Förvånansvärt nog är kakao en utmärkt fiberkälla som hjälper till att blockera fettupptaget. Detta skapar en känsla av mättnad när man äter och förbinds sålunda med minskad vikt.

7) ÖKAR ENDORFINERNA

Kakao ökar kroppens endorfinnivåer, som naturligt minskar behovet av att äta sockerrik, fettrik kost. Den "kick" man får av mörk choklad överträffar det nöje man får av att äta. Därför växlas fokus till att äta för näringsinnehållet, snarare än för nöjet att äta.

8) HÖJER SEROTONINET

Dämpningen av signalsubstanserna hjälper till att befordra ett mer balanserat humör. Kolhydrater som choklad stimulerar produktionen av serotonin. Alkaloiderna som finns i choklad hjälper också till att höja serotoninivåerna. Många av dagens vanliga dieter innehåller tomma kalorier.

9) LINDRAR INFLAMMATIONER

Kakaons främsta beståndsdelar lindrar kroniska inflammationer. Kroniska inflammationer förbinds med låga leptin-nivåer, något som ökar aptiten.

10) AVGER TEOBROMIN

På samma sätt som koffein (fast inte lika kraftigt) kan teobromin ge en mild, behagligt stimulerande effekt.

11) ERSÄTTER DÅLIGT MED BRA

Istället för att äta choklad med ett innehåll av många kalorier, socker, dåligt fett, och andra skadliga ingredienser. Leta efter chokladprodukter som har hög halt av kallprocessad kakao, med höga halter av kakaons flavanoler och andra näringsämnen och som är sötade med naturliga sötningsmedel. Detta byte kommer att minska det dåliga fettet och sockret samt sänka kaloriintaget. Istället ökar konsumtionen av näringsämnen som är essentiella för kroppen.

12) ÖKAD ENERGI

En extra fördel med kakaons ackumulativa effekt, tyckes vara en ökad energi som kan förbättra ens förmåga att träna och att minska önskan att inta ohälsosam mat som energikälla.

DEN NYTTIGA HÄLSOCHOKLADEN

EXTRA INFORMATION

En nyligen utförd studie av en japansk forskargrupp stöder tanken på choklad som ett redskap för att kontrollera vikten. Forskningen visade att regelbunden konsumtion av kallpressad kakao kunde förhindra fetma och viktökning hos djur. Studien visar att kroppsvikt och lipidnivåer i blodet blev signifikant lägre i gruppen som försetts med kakao än i kontrollgruppen. Analyser visade också att i den grupp som försågs med kakao begränsades lagringen av fett och fettförbränningsmekanismen ökade.

Källor:

- 1.** *Sabelli H, et al. Sustained antidepressant effect of PEA replacement, J Neuropsychiatry Clin Neurosci, 1996 Spfr, 8:2, 168-71*
- 2.** *Matsui N, et al, Ingested cocoa can prevent high fat diet-induced obesity by regulating the expression of genes for fatty acid metabolism. Nutrition. 2005 May;21(5):594-601*
- 3.** *Mach M, Mueller J. Interactive effects of emotional and restrained eating on responses to chocolate and affect, J Nerv Ment Dis. 2007 Dec; 195 (12):1024-6*
- 4.** *Mach M, Mueller J. Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. Appetite. 2007 Nov;49(3):667-74*