

عنوان مقاله:

شکلات/کاکائو، بررسی اثرات آن بر سلامت بدن و بیماری دیابت

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 26، شماره 3 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

جواد یغموریان خوجینی - Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services

نیلوفر افتخاری - Birjand University

کامران قائدی - University of Isfahan

رضا غیاثوند - Isfahan University of Medical Sciences

خلاصه مقاله:

خلاصه سابقه و هدف: کاکائو و شکلات تلخ دارای پلی فنول و چندین جزء مثبت دیگر هستند و رژیم غذایی حاوی مقدار متعادلی از این مواد، دارای اثرات مفیدی برای سلامتی انسان هستند. در این مقاله سعی بر این شد که در ارتباط با کاکائو و شکلات به عنوان یک ماده غذایی محبوب جهانی، خواص مثبت و سازنده آن ها در فرایندهای فیزیولوژیک بدن و به خصوص بیماری دیابت توضیحات جامع و ثمربخشی ارائه گردد. مواد و روش ها: در این مطالعه از روش گردآوری کتابخانه ای، جست و جو در متون مختلف و مقالات علمی معتبر استفاده شده است. نتایج: به طور کلی، شواهد حاصل از مطالعات مختلف علمی نشان می دهد که مصرف متعادل و با دوز مناسب کاکائو و شکلات و به ویژه شکلات تلخ، علاوه بر کاهش سرعت پیشرفت بیماری دیابت و اثرات پیش گیری کننده ی آن، حاوی بسیاری از اثرات مثبت دیگر همچون افزایش پتانسیل جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و افزایش کارایی و توانمندی قلب و کلیه، افزایش آندروفین و رساندن آن به مغز و افزایش احساس خوشایندی و انرژی بدن، بهبود گوارش و هضم غذا و در نتیجه کمک به عملکرد بهتر دستگاه گوارش، افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد (LDL)، و خواص ضد التهابی و ضد سرطانی می باشد. نتیجه گیری: مصرف شکلات به ویژه نوع تیره آن اگر در حد مناسب باشد به سبب داشتن اجزای مفید همانند فلاوانول می تواند دارای اثرات مثبتی بر بسیاری از فرایندهای بدن و به ویژه کنترل قند خون باشد و از بروز بیماری دیابت جلوگیری نماید... واژگان کلیدی: شکلات، کاکائو، تغذیه، فلاوانول ها، دیابت، سلامت بدن

کلمات کلیدی:

Chocolate, Cocoa, Nutrition, Flavanols, Diabetes, Theobroma
شکلات، کاکائو، تغذیه، فلاوانول ها، دیابت، سلامت بدن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1496521>

