

عنوان مقاله:

تأثیر استفاده از شکلات تلخ بر سلامتی

محل انتشار:

بیست و یکمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسنده:

شکوفه بیطرف - دانش آموزخته کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه تربیت مدرس

خلاصه مقاله:

امروزه به دلیل افزایش آگاهی های تغذیه ای و تغییر نگرش مردم در جوامع مختلف، غذاهایی که سلامتی را ارتقاء داده و خطر ابتلا به بیماری هارا کاهش دهند بسیار مورد توجه می باشند. یکی از مواد غذایی بسیار پرطرفدار شکلات می باشد. در سالهای اخیر ثابت شده است شکلات تلخ که یکی از انواع این فرآورده می باشد، دارای اثرات بسیار مفید تغذیه ای از جمله کاهش فشار خون، کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و ... است. به همین دلیل، در بررسی حاضر سعی شد تا تأثیر استفاده از شکلات تلخ بر سلامتی مورد بررسی قرار گیرد. شکلات شامل ترکیبات متنوعی از جمله چربی اشباع شده، پلی فنول ها، استرول ها، دی و تری تریپن ها، الکل های آلیفاتیک و متیل گزانتین ها است. اصلی ترین جزء تشکیل دهنده شکلات یعنی کاکائو غنی از پلی فنول ها به خصوص فلاوان -3- ال ها مانند اپی کاتچین ها، کاتچین ها و پروسیانیدین ها است. شواهد مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می دهد که مصرف بالای فلاونوئیدهای غذایی که زیر گروهی از پلی فنول ها هستند، ممکن است خطر ابتلا به بیماری های عروق کرونر قلب (CHD) را کاهش دهد.

کلمات کلیدی:

شکلات، پلی فنول های کاکائو، بیماریهای عروق کرونر قلب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/235665>

