

Высокое содержание какао – бобов в плитке шоколада оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

1. Повышает иммунитет.
2. Улучшает кровоток.
3. Положительно влияет на память.
4. Борется с депрессией.
5. Хронической усталостью.
6. Содержит магний и витамины группы В1 и В2.

Важно! Внимательно выбирайте состав шоколада! Качественная плитка состоит всего из трёх ингредиентов: какао — бобы не меньше, чем 55%, а в идеале до 70%, масло какао – не меньше 30% и сахар.

Могут иметь место и ароматические добавки.

Наличие антиоксидантов в горьком шоколаде улучшает состояние кожи.

С помощью танинов и других антиоксидантов отлично борется с бактериями полости рта, являющимися причиной образования зубного камня и налета на поверхности зубов.

Медицинские исследования доказали, что фитонутриенты (биологически активные соединения), что входят в состав шоколада, на уровне аптечных лекарств, справляются с кашлем.

При систематическом употреблении этого десерта улучшается состояние сосудов.

1. Укрепляются стенки капилляров.
2. Повышается эластичность и проницаемость.
3. Налаживается работа сердечно – сосудистой системы.
4. Не даёт образовываться тромбам.

Миф о том, что шоколад способствует образованию холестерина в организме – ошибочный. Организм вырабатывает два вида холестерина – вредный и полезный.

Вредный накапливается на стенках сосудов и приносит вред кровеносной системе, а без полезного холестерина организм не сможет нормально функционировать.

Так вот, шоколад уменьшает вредный холестерин и содержание полезного — увеличивает.

Также медициной доказано, что данный продукт улучшает работу всего пищеварительного тракта.

Полезные вещества, содержащиеся в шоколаде, такие как, эпикатеин и катехин прекрасно усваиваются организмом, а также этот десерт является поставщиком клетчатки в организм.

А непосредственно, сама клетчатка улучшает работу кишечника.

Большую популярность набирают шоколадные обёртывания. Результатом таких косметических процедур будет увлажнённая и подтянутая кожа и, собственно, уменьшение размеров.

Всем известно, что пара кусочков этого лакомства поднимает настроение и стимулирует умственную деятельность, а его запах считают одним из наилучших афродизиаком.