



Čokolada je, bez sumnje, jedna od najomiljenijih namirnica na svijetu i idealni poklon kada želite razveseliti voljenu osobu. U posljednje vrijeme sve je više istraživanja o povoljnim učincima čokolade na zdravlje, te joj se čak daje laskava titula "superhrane". Čokoladi se zbog bogatstva određenim tvarima pripisuju povoljni učinci na kardiovaskularni i živčani sustav, a zbog brojnih antioksidansa i na čitavi organizam. No, da li nešto što je toliko dobro za naše nepce, može biti dobro i za naše zdravlje?

## Antioksidativna svojstva

Prije nego detaljnije obrazložimo sve njene super magične moći (i prije nego posegnete za čokoladom), valja naglasiti da su svi ovi učinci zapravo ovisni o udjelu ploda [kakaovca](#) (biljka *Theobroma cacao*) u čokoladi, dok ostali značajno zastupljeni sastojci - šećeri i masti imaju izrazito nepoželjne učinke na zdravlje. Plod kakaovca je jedan od antioksidansima najbogatijih plodova u prirodi. Otprilike dvije čajne žličice neprocesuiranog kaka a ima jači antioksidativan kapacitet nego četiri šalice zelenog čaja ili jedna šalica borovnica. Najzastupljeniji antioksidansi u plodu kakaovca su flavonoidi iz grupe polifenola. Antioksidansi umanjuju štetno djelovanje slobodnih radikala (produkata oksidacije). Slobodni radikali nastaju tijekom metaboličkih procesa i djelovanjem vanjskih utjecaja na organizam (npr. sunčanje, zračenje, pušenje, lijekovi, stres). Nestabilni su i brzo se spajaju s ostalim molekulama, čime ih oštećuju, što je podloga starenja i mnogobrojnih kroničnih bolesti.

## Kardiovaskularni sustav

Osim što zbog antioksidativnih svojstava umanjuje oksidaciju LDL [kolesterola](#) , a time stvaranje aterosklerotskih plakova u krvnim žilama, istraživanja su pokazala da konzumiranje ploda kakaovca može povisiti dobri HDL kolesterol i smanjiti krvni tlak. Istraživanja pokazuju da konzumiranje malih količina tamne čokolade smanjuje rizik od srčanog udara te smanjuje smrtnost u osoba koje su preživjele srčani udar. Također ima preventivni učinak na razvoj

srčanog zatajenja.

### Živčani sustav



Učinak čokolade na živčani sustav je veoma blag. Iako čokolada sadrži [kofein](#), količine su premale za značajniji efekt. Nešto je bogatija teobrominom, koji ima učinke slične kofeinu (stimulans, podiže budnost i koncentraciju, ubrzava rad srca i suprimira kašalj). Neke životinje (konji, psi, mačke, glodavci) ne mogu razgraditi teobromin, pa zato za njih čokolada u većim količinama može biti toksična jer može uzrokovati epileptičke napade, poremećaj srčanog ritma, srčani udar i smrt. Konzumiranjem čokolade u mozgu se otpuštaju endorfini koji imaju analgetski i opuštajući učinak, te pridonose osjećaju sreće i zadovoljstva. Otpuštanje [serotonina](#), koji pridonosi boljem raspoloženju i podizanje energije, vjerojatnije je posljedica unosa ugljikohidrata prilikom konzumiranja čokolade. Čokoladi se često pripisuju i afrodizijačka svojstva. To je osobito bilo popularno nakon otkrića da čokolada sadrži neurotransmiter feniletilamin, koji se proizvodi u mozgu kada smo sretni i/ili zaljubljeni. No, danas se zna da organizam razgradi feniletilamin iz čokolade prije nego bi uspio stići do mozga.

### Zdravija tamna čokolada

Budući da se je izvorni okus ploda kakaovca vrlo gorak, u stvaranju čokolade koju većina ljudi voli (mliječna čokolada) dodaju mu se velike količine šećera i masti, pa je konzumiranje neumjerenih količina takve čokolade iznimno štetno za zdravlje - doprinosi riziku za razvoj karijesa, pretilosti, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa. Sa zdravstvenog stajališta, čokolada ima povoljne učinke na zdravlje samo ako se konzumira ona što tamnija, s visokim udjelom kakaa (iznad 75%) u malim količinama, svega par kockica dnevno.

[Wikipedia.org](http://Wikipedia.org) / [Webmd.com](http://Webmd.com) / [Allchocolate.com](http://Allchocolate.com)

## Čokolada, ljubav i zdravlje

Autor Dr Kristina Lončarić  
Srijeda, 15 Veljača 2012 09:16

---

Dr. Kristina Lončarić, Medikus kreativni laboratorij

### CHOCOFEST 2012.

Prvi festival čokolade održao se od 10. do 14. veljače 2012. na Trgu bana Josipa Jelačića. Cilj festivala



Ekipa Medikus kreativni laboratorij, a kao prave fanove čokolade, u tome nas nisu mogli spriječ

Sljedeća postaja je bila štand s čokoladnim likerima gdje odlučujemo da je vrijeme za okrjepu. Uz likere

Složili smo se da je festival nije baš kao pr... [više o festivalu](#)... [preklopiste](#)... [Valentini](#)... [prosto](#)

Nikol Ludaš / Ana Pastuović, Medikus kreativni laboratorij