

Gorycz cenniejsza niż złoto

Brunatna kostka rozplywa się na języku w aksamitną miękkość, zabarwioną nutką goryczy. Ten wyrafinowany smak doceniamy z wiekiem, jak koniak i oliwki. Gorzka czekolada jest balsamem dla serca, przywołuje pogodę ducha i zatrzymuje młodość.

Autor: Piotr Derentowicz

Pierwsi raczyli się czekoladą Majowie. Ze sfermentowanych ziaren kakaowca oraz mąki kukurydzianej, miodu i chili sporządzali napój xocolatl. Aztekowie wzbogacili go wanilią, papryką i płatkami kwiatów. Do dziś, w muzeum czekolady w fabryce Cadbury's w Birmingham, serwuje się czekoladę a la Montezuma – z gałką muszkatołową, cynamonem, chili i miodem. W Europie Holender Jan van Houten, jako pierwszy oddzielił masło kakaowe i stworzył sypkie kakao. Specjaliści Cadbury's wyprodukowali z niego pierwszą tabliczkę czekolady. Rudolf Lindt wymyślił mieszadło, dzięki któremu czekolada zyskała aksamitny smak, a Henri Nestle dodał do kakao mleko w proszku i powstała mleczna czekolada, która nie ma już walorów takich jak gorzka.

Sojuszniczka serca

W ostatnich latach czekolada dostała się do laboratoriów. Aztekowie i Majowie uważali ją za lekarstwo. Naukowcy potwierdzili, że ma dobroczynny wpływ na serce i układ krążenia. Okazało się, że gorzka czekolada, bogata w magnez, miedź, potas i inne bioaktywne związki obniża ciśnienie krwi oraz normalizuje pracę serca.

Najprawdopodobniej duży wpływ na lecznicze działanie czekolady mają zawarte w niej polifenole oraz związki mineralne. Czekolada uelastycznia też naczynia krwionośne. Zawdzięczamy to argininie. Zwiększa ona produkcję „naturalnej nitrogliceryny”, czyli tlenu azotu, który rozszerza naczynia. Najnowsze doniesienia mówią o przeciwwakrzepowym działaniu czekolady za sprawą polifenoli o nazwie epikatechiny. Jest więc znakomitym środkiem zapobiegającym chorobie zakrzepowej oraz udarom niedokrwiennym.

Obniża poziom cholesterolu

Ku zdumieniu badaczy gorzka czekolada wpływa też na gospodarkę tłuszczową organizmu. Okazało się, że tuż po zjedzeniu zwiększa aż o 12 proc. ilość ochronnego „dobrego” cholesterolu – HDL. Obniża natomiast stężenie frakcji – LDL. Czekolada zapobiega utlenianiu lipidów i przez normalizację frakcji cholesterolu działa jako czynnik prewencyjny w rozwoju miażdżycy oraz innych chorób naczyń krwionośnych. Badania wykazały, że konsumpcja czekolady zwiększa też wrażliwość organizmu na działanie insuliny, co jest istotne dla osób ze skłonnością do cukrzycy.

Uspokaja i odmładza

Gorzkie złoto, jak czasem nazywa się czekoladę, to także znakomity środek zmniejszający napięcie nerwowe. Zwiększa bowiem produkcję „hormonów szczęścia” (naturalnych narkotyków) w mózgu – endorfin. Poziom stresu obniża także teobromina – psychostymulująca substancja zawarta w ziarnach kakaowca. Czekolada jest też antydepresantem, bo zawiera dużo serotoniny. Do całego rejestru jej zalet trzeba jeszcze

dopisać działanie przeciwstarzeniowe. Dzięki zawartym w niej polifenolom jest znakomitą przekąską o właściwościach przeciwutleniających.

Najważniejszy umiar

Czekolada gorzka jest niezmiernie zdrowa, ale pamiętajmy, że to produkt wysokokaloryczny. Jeśli chcemy się nią raczyć, trzeba ograniczyć pozostałe produkty żywieniowe. Ponadto jedzenie dużych ilości gorzkiej czekolady może wywołać bóle głowy spowodowane rozszerzeniem się naczyń krwionośnych w mózgu. Nie zapominajmy też o psychoaktywnych substancjach zawartych w czekoladzie, np. teobrominie i kofeinie, które mogą u niektórych osób negatywnie wpłynąć na nastrój. Duża zawartość argininy natomiast bywa przyczyną przyspieszenia rozwoju opryszczki. Warto więc zachować umiar. Tak jak w przypadku wielu zdrowych i korzystnych produktów spożywczych, czekoladę trzeba rozsądnie dawkować. Zwiększanie ilości zjadanych zdrowych rzeczy nie tylko nic nie daje, a może być wręcz szkodliwe. Jedna kostka gorzkiej czekolady dziennie może znakomicie wpłynąć na zdrowie. Cała tabliczka ściągnie na nas kłopoty, choćby w postaci niestrawności. Pamiętajmy, by szukać gorzkiej czekolady, zawierającej 70–90 proc. Ziarna kakaowego. Ma największe prozdrowotne właściwości i to ona jest rekomendowana przez lekarzy.

Gorzki wybór Czyżby czekolada miała same zalety?

Posiada ich mnóstwo, ale tylko ta gorzka. Czekolada mleczna jest mniej wartościowa, bo dodatek mleka sprawia, że dobroczynne polifenole stają się nieaktywne i nie mamy z nich pożytku. Biała jest zupełnie pozbawiona wartości leczniczych.