

Hvordan kan mørk, antioksidantrik sjokolade gi deg bedre helse?

Det er sant - sjokolade kan være sunt!

Du har sikkert hørt det før, at sjokolade skal være sunt. Men er det sant? Kan sjokolade - noe som er ansett som skadelig på mange måter - virkelig gi helsefordeler?

Svaret er, tro det eller ei - et klart og tydelig "JA!" 100-vis av studier dokumenterer tydelig at mørk sjokolade kan gi helsegevinster til menneskekroppen på forskjellige måter.

Sjokolade i historien

Ukjent for de fleste har sjokolade en opprinnelse som en drikk som ga både mer energi og bedre pågangsmot. For mer enn 2000 år siden konsumerte Maya- Aztec- Olmeg- og andre mesoamerikanske kulturer kakao i form av et helsebrygg som fikk navnet xocolatl, som betyr "bittert vann". Kakaobønne- masse ble blandet med vann, chili, maismel og andre ingredienser. Resultatet var en fruktig, krydret sjokoshake. Alle disse folkegruppene forsto tidlig at kakaobønner gir et superhøyt energinivå og næring som ingen andre matkilder kunne gi.

Helse-revolusjon med sjokolade i Norge nå

Etter hvert fant sjokoladen veien til Europa og resten av verden, hvor den ble en internasjonal slager. Sjokoladedrikken ble transformert fra en krydderdrikk til forskjellige søte oppskrifter. Populariteten til disse nye godteriene eksploderte, spesielt i den vestlige verden.

Det er ingen hemmelighet at sjokolade er veldig populært, og at den samtidig har et dårlig rykte med mange kalorier og lite eller uten næringsinnhold. Grunnen til dette er tilsetning av så mange skadelige ingredienser som sukker, oljer, fyllstoff og voks, som alle ødelegger de sterke antioksidantene og andre næringsstoffer som finnes naturlig i kakaobønner.

Heldigvis er det dusinvis av studier som med overbevisning viser at mørk sjokolade fremstilt uten oppvarming av råvarene tar vare på de viktige antioksidantene og andre verdifulle komponenter, og at slik sjokolade leverer et bredt spekter av fordeler for kroppen din.

Det som er viktig når du ser etter sunn sjokolade er å forsikre deg om at kakaoen har blitt kaldpresset, for å sikre full effekt av fordelene med antioksidanter.

Mange av sjokoladens fordeler er at de forskjellige ingrediensene bekjemper frie radikaler og effekten av aldring. Skader fra frie radikaler ses i sammenheng med mer enn 100 tilstander, fra hjertesykdommer og betennelser til demens og diabetes.

Hvordan er sjokolade en kraftig antioksidant?

- Inneholder dobbelt så mye antioksidanter som rødvin
- Inneholder 3 ganger så mye antioksidanter som grønn te
- Har 10 ganger høyere ORAC verdier (mål på antioksidanter) enn spinat
- Inneholder forskjellige antioksidantkomponenter, inkludert catechiner og flavanoler.

Forskere fra Seoul National University demonstrerte nylig hvordan kakao på en effektiv måte er i stand til å blokkere aktiviteten til forskjellige typer frie radikaler som er vanlige for utvikling av demens.

Hjerte- og karsykdommene er vår klart største gruppe folkesykdommer. De to største undergruppene er akutt hjerteinfarkt, som opptrer med 12 000 til 15 000 tilfeller per år, og akutt hjerneslag som opptrer med 14 000 til 15 000 tilfeller årlig. Hjerteinfarkt er den vanligste dødsårsaken i Norge, mens hjerneslag er den tredje hyppigste dødsårsaken og hyppigste årsak til alvorlig funksjonshemming, i følge [Folkehelseinstituttet](#).

Den beskyttende effekten kakao har på hjerte- og karsystemet er trolig dens mest veldokumenterte egenskap. Det er hundrevis av studier som har undersøkt hvilke fordeler kakao og sjokolade gir for bedre blodomløp.

Hvordan beskytter sjokolade hjerte- og karsystemet?

- Flavanoler nøytraliserer frie radikaler
 - Reduserer [oksidativt stress](#)
 - Flavanolene påvirker endotelfunksjonen. Endotel er det tynne laget av celler som kler innsiden av blodårene.
- En negativ innvirkning på endotelfunksjonen kan på sikt føre til kolesterolutfelling og åreforkalkning.
- Reduserer betennelser
 - Kontrollerer nivåene på blodsukker og insulin

Japanske forskere fremla nylig en rapport hvor de konkluderte med at mørk, flavonoidrik sjokolade gir en "vesentlig bedre" blodsirkulasjon hos friske voksne. Forskere fra Yale University, USA la også nylig frem en rapport som viser at inntak av mørk sjokolade bedrer funksjonen til celler som kler innsiden av blodårene, og gir lavere blodtrykk hos overvektige voksne.

Som for hjertet og blodårer, kan mørk sjokolade også beskytte hjernen mot tilstander som høyt blodtrykk, forkalkninger og skader fra frie radikaler. Sjokolade påvirker hjernens tilstand, dermed også din mentale tilstand, tankevirksomhet og humørstemning.

Hvordan hjelper sjokolade hjernen?

- Antioksidanter beskytter hjerneceller, blodårer og vev
- Reduserer betennelser (som bidrar til slag og demens)
- Bedrer mental helse og ytelsesevne
- Forskjellige kjemikalier i kakao øker sinnsstemningen og reduserer depresjon
- Bedrer blodstrømmen til hjernen

En studie fra 2009 i Journal of Nutrition støtter tidligere undersøkelser som alle konkluderer med at kakao og sjokolade kan gi bedre helse for hjernen. Undersøkelsene viser at inntak av flavonoidrik sjokolade har sammenheng med bedre kognitive prestasjoner hos eldre pasienter.

Begge former for diabetes er tilstander som har sammenheng med og som kan forverre andre alvorlige tilstander. Tallrike studier antyder at mørk sjokolade har en meget fordelsaktig effekt på blodsukkernivå og symptomer på diabetes.

Hvordan minsker sjokolade effekten av diabetes?

- Beskytter blodårene mot arrdannelse som skjer pga. overskudd av glukose og insulin
- Reduserer tilfeller av insulinresistens og glukoseintoleranse
- Beskytter mot symptomer på svikt i hjerte- og blodkarsystemet som har sammenheng med unormale forhold mellom blod/glukose.

I Journal of the American College of Cardiology finner man en artikkel fra 2008 som beskriver en dobbelblindtest som dokumenterer at kakao kan dempe effektene av diabetes.

En voksende gruppe forskere assosierer kroniske betennelser med flere sykdommer som spenner fra hjertesykdommer og demens til tarmsykdommer og diabetes. Heldigvis er det bevist at kakao er et virkningsfullt middel mot betennelser.

Hvordan hemmer sjokolade infeksjoner og betennelser?

- Flavanolene i kakao hemmer oppblomstring av betennelser i luftveiene.
- Flavonoider hemmer også COX-1 og COX-2 enzymer, som bidrar til betennelser.
- Undertrykker aktiviteten til P-selectin, en markør for infeksjon.

Italienske forskere har nylig funnet ut at regelmessig konsum av selv små mengder mørk sjokolade resulterte i vesentlig lavere nivåer av C-reaktive proteiner, en nøkkelmarkør for infeksjoner.

Det er ingen hemmelighet at overvekt er et stort og økende problem i den norske befolkningen og i hele den vestlige verden. Heldigvis har kakao forskjellige egenskaper som kan bremse vektøkningen.

Hvordan hjelper sjokolade med vektkontroll?

- Kan regulere gener som kontrollerer vektøkning
- Ser ut til å ha appetithemmende egenskaper
- Hjelper med å stabilisere blodsukknivåer
- Kan påvirke kjemien i hjernen til redusert lyst på søtsaker generelt

Japanske forskere har nylig funnet ut at regelmessig konsum av kakao og sjokolade kan hjelpe med å redusere fedme og vektøkning. Dette skjer fordi kakaoen har egenskaper som regulerer gener som er involvert i stoffskiftet. Resultatene er publisert i The Journal of Nutrition.

Det har lenge vært en misoppfatning at sjokolade fører til hull i tennene. Det er

nok sant at "dårlig", annenklasser sjokolade som inneholder store mengder sukker bidrar til hull og slitasje på tennene, men forskere hevder faktisk at mørk sjokolade hjelper for tannhelsen.

Hvordan fremmer sjokolade bedre oral helse?

- Polyfenoler gir bedre tannemalje og gjør den mindre ømfindtlig for aldring
- Polyfenoler ser ut til å redusere formeringen av plakk
- Reduserer betennelser i munn og tannkjøtt.

En reportasje fra 2009 i The Journal Fitoterapia støtter tidligere studier som viser at kakaopolyfenoler kan redusere bakterier som er den viktigste bidragsyter til tannrøte. Forskerne anbefaler videre forskning på kakaopolyfenoler for å forebygge hull i tennene.

Referanser / kildehenvisninger:

Antioxidant/Anti-Aldring

- Free Radic Biol, Med. 15. mai 2009;46(10):1319-27.

Hjerte- og karsykdommer

- Int J Cardiol. 24. januar 2009;131(3):424-9.

- The American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 88, No. 1, 58-63, Juli 2008.

Hjernens helsetilstand

- The Journal of Nutrition. Januar 2009;139(1):120-7.

Diabetes

- The Journal of American College of Cardiology. Juni 2008; 51(22):2141-2149.

Betennelser / Infeksjoner

- The Journal of Nutrition. Oktober 2008;138(10)1939-45.

Vektkontroll / Slanking

- The Journal of Nutrition. Mai 2005;21859:594-601.

Oral helse

- The Journal Fitoterapia. 3. mai 2009.