

Crna, mlečna ili bela? Koja čokolada je najbolja za vaše zdravlje?

Čokolada je dobra za protok krvi , što znači da je dobra za srce . Ali nisu sve čokolade iste. Koja vrsta čokolade je najbolje za vaše srce ?

Ahh, taj bogati ukus čokolade . Dolazi od flavonoida u kakau, koji su takođe razlog zašto je čokolada zdrava za srce .

Kako flavonoid iz kaka pomaže vašem zdravlju:

- Kontrola holesterola
- Snižavanje krvnog pritiska
- Smanjenje rizika od zgrušavanja krvi
- Inhibiranje lepljive pločice
- Poboljšanje protoka krvi do vitalnih organa

Crna čokolada je najbolja za vas jer je najmanje obrađena, što znači da sadrži najviši procenat flavonoida - kakao zrna (kakao).