Socola là một loại thực phẩm được nhiều người yêu thích bởi hương vị ngọt ngào, đậm đà rất đặc trưng của nó. Tuy nhiên, có thể nhiều người chưa biết rằng socola còn có nhiều chất dinh dưỡng rất tốt cho sức khỏe con người. Dưới đây là 11 lợi ích sức khỏe của việc ăn socola mà bạn đọc có thể ngạc nhiên.

10 lợi ích sức khỏe của socola có thể bạn chưa biết

• Giá trị dinh dưỡng của 1 thanh socola

• 10 lợi ích sức khỏe khi dùng socola

NCS-ADMIN / AUGUST 16, 2024 / SÔ CÔ LA, ẨM THỰC

VNCS-LAB

TRANG CHỦ

HOC TÂP - NGHIÊN CỨU V

SẢN PHẨM & DỊCH VỤ V

TIN THỜI SƯ V



 Cải thiện chức năng não bộ Hỗ trợ tim mạch Cải thiện sự chuyển hóa/trao đổi chất

o Giảm cholesterol xấu LDL, giảm huyết áp Ngăn ngừa bệnh tiểu đường

Mục lục

- Giảm căng thẳng, lo âu
- Cải thiện sức khỏe làn da · Nâng cao năng lượng

Tham khảo

- o Giảm cân/kiểm soát cân nặng Tăng cường hệ miễn dịch Tổng kết

Theo dữ liệu thống kê của FoodData Center, 1 thanh socola

100g với tỉ lệ 70 -85% cacao [1], sản phẩm này cung cấp cho cơ

thể 598kcal năng lượng, cùng với các thành phần dinh dưỡng

- Giá trị dinh dưỡng của 1 thanh socola
- Trước hết, để hiểu tại sao socola lại có nhiều tác động tốt đến sức khỏe như vậy, hãy cùng tìm hiểu về thành phần dinh dưỡng của 1 sản phẩm socola tiêu biểu: thanh socola 100g với thành phần 70% - 85% cacao.
 - 10,9 g chất xơ hòa tan

- 11,9 mg Sắt

- 229 mg Magie

- 1,95 mg Mangan

tiêu biểu như sau:

- 1,77 mg Đồng
- Quan trọng nhất không thể bỏ qua là flavonoid [2] có trong cacao làm nên socola. Đây là thành phần chủ đạo của các sản

- Các thành phần khoáng chất khác ... [1]

- con người.
- Cải thiện chức năng não bộ Socola làm từ hạt cacao có chứa nhiều thành phần flavonoid giúp cải thiện lưu lượng máu đến não, cải thiện sự tập trung, khả



quá trình chuyển hóa thức ăn & năng lượng trong cơ thể. Việc

này sẽ khiến cơ thể đốt cháy calo nhanh hơn, sử dụng năng

chuyển hóa được tối ưu này.

lượng một cách hiệu quả hơn. Người ăn socola với lượng phù

hợp cũng có thể kiểm soát cân nặng được tốt hơn với khả năng



tình trạng kháng Insulin [7]. Insulin là một hormone được tiết ra

phản ứng với insulin, đường trong máu sẽ tăng cao gây ra bệnh

Sử dụng socola với hàm lượng vừa đủ giúp cải thiện khả năng

đáp ứng insulin của cơ thể, nhờ đó mà ngăn chặn được bệnh

từ tuyến tụy, có tác dụng điều chỉnh lượng đường trong máu

của cơ thể. Khi cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc không

tiểu đường.

đàn hồi.

tiểu đường từ sớm.



khỏi các tác nhân gây hại từ môi trường.

Các vitamin và khoáng chất khác trong socola cũng có thể giúp

nuôi dưỡng da, tăng cường khả năng phục hồi, và bảo vệ da

trình chuyển hóa, trao đổi chất giúp cơ thể sử dụng năng lượng hiệu quả hơn.

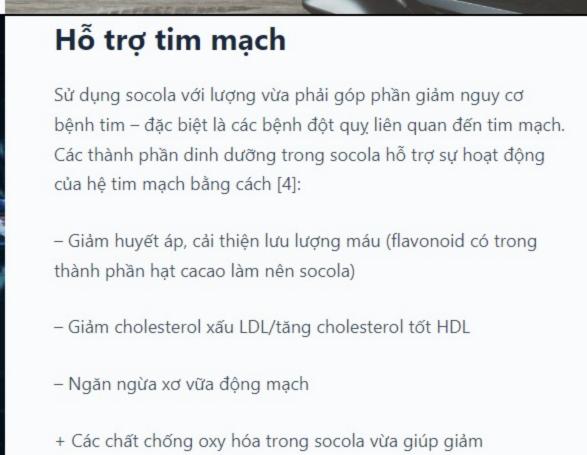
- Các chất béo, axit béo như axit oleic, axit stearic, axit palmitic

phẩm socola nói chung đóng góp rất nhiều giá trị về sức khỏe

10 lợi ích sức khỏe khi dùng socola

– 80 mg Caffein- 802mg Theobromine

năng học tập và ghi nhớ [3].



cholesterol xấu, đồng thời cũng ngăn ngừa mảng bám trên

xuống.

áp [7].

thành động mạch.

Giảm cholesterol xấu LDL, giảm huyết áp Socola chứa nhiều hợp chất hữu cơ polyphenol, catechin, và đặc biệt là flavonoid trong hạt cacao. Những hợp chất này có tác

dụng chống oxy hóa rất hiệu quả. Bên cạnh đó, các polyphenol

trong socola có thể giúp giảm một số dạng cholesterol xấu LDL

khi kết hợp với các thực phẩm khác như hạnh nhân [5]. Các flavonoid trong thành phần cacao của socola có khả năng kích thích lớp nội mô & lớp lót của động mạch, tao ra oxit nitric (NO) [6]. Chức năng của NO là gửi tín hiệu đến các động mạch để làm giảm sức căng thành mạch Điều này giúp giảm sức cản

đối với lưu lượng máu, nhờ đó mà điều chỉnh được huyết áp hạ

Tuy nhiên, với những người đang mắc tiểu đường loại 2 & người

đang điều trị huyết áp, việc ăn socola lại không giúp giảm huyết

Giảm căng thẳng, lo âu Các thành phần hóa học trong socola giúp kích thích não bộ sản sinh ra các chất hóa học có tác dụng làm dịu cảm xúc & tăng cường hạnh phúc. Một cách cụ thể, ăn socola có thể kích thích hệ thần kinh sản

sinh thêm opiate có tác dụng giảm căng thẳng, chống lo âu.

tiếp đến trạng thái cảm xúc của con người. Lượng serostonin

thấp trong hệ thần kinh thường dẫn đến sự căng thẳng, lo âu.

Bằng cách ăn nhiều socola hơn, cơ thể sẽ có nhiều nguyên liệu

để sản xuất ra nhiều serostonin giúp điều hòa, ổn định cảm xúc

được tốt hơn [9].

Thêm vào đó, socola cũng chứa nhiều tryptophan – 1 amino axit

tiền thân của chất dẫn truyền thần kinh serostonin liên quan trực

Nâng cao năng lượng Thành phần Theobromine có trong socola giúp tăng cường năng lượng, tinh thần tổng thể . Theobromine giúp cải thiện tâm trạng [9] & khiến bạn tỉnh táo hơn (cùng với caffein).

Tăng cường hệ miễn dịch

vệ tế bào khỏi tổn thương các gốc tự do.

Thành phần flavonoid có nhiều trong hạt cacao làm socola &

các polyphenol có khả năng chống oxy hóa, giảm viêm [2], bảo

[2] Flavonoids: an overview [3] Effect of Cocoa and Cocoa Products on Cognitive Performance in Young Adults

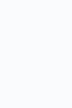
[8] Daily chocolate consumption is inversely associated with insulin resistance and liver enzymes in the Observation of Cardiovascular Risk Factors in <u>Luxembourg study</u>

[9] Can dark chocolate help with anxiety? [10] The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance

2 Diabetes and Hypertension—A Double-Blinded, Randomized, Placebo-Controlled Trial



vncs-admin



Những lưu ý để lựa chọn socola chất lượng 2024

Copyright © 2024 - WordPress Theme by CreativeThemes

Trending now ~



10 lợi ích sức khỏe của socola có thể bạn chưa biết đến ver 2

Website











Cải thiện sức khỏe làn da Thành phần flavonoid trong hạt cacao làm socola giúp cải thiện lưu lượng máu đến da [2]. Nhờ đó tăng được độ ẩm, mật độ cho da. Thêm vào đó, khả năng chống oxy hóa của flavonoid cũng giúp ngăn ngừa lão hóa da, giảm nếp nhăn, giúp da săn chắc,

hơn. Socola cũng chứa các chất béo không bão hòa giúp tăng khả năng đốt cháy mỡ của cơ thể. Socola cũng giúp cải thiện quá

Giảm cân/kiểm soát cân nặng

Trong thành phần dinh dưỡng của socola cũng có 1 lượng chất

xơ hòa tan nhất định. Điều này giúp cho người dùng tăng cảm

giác no lâu, nhờ đó kiểm soát được lượng thức ăn tiêu thụ tốt

Tổng kết



[4] Health benefits of Dark Chocolate [5] Effects of Dark Chocolate and Almonds on Cardiovascular Risk Factors in Overweight and Obese Individuals: A Randomized Controlled-Feeding Trial [6] Dietary flavonoids and nitrate: effects on nitric oxide and vascular function [7] Regular Intake of a Usual Serving Size of Flavanol-Rich Cocoa Powder Does Not Affect Cardiometabolic Parameters in Stably Treated Patients with Type

ARTICLES: 6

Leave a Reply

Name *

Add Comment *

Post Comment

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.