magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 20. 1. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Honí vás mlsná? Sáhněte po kvalitní hořké čokoládě a hřešte zdravě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Honi-vas-mlsna-Sahnete-po-kvalitni-horke-cokolade-a-hreste-zdrave__s10010x20490.html

Pro milovníky sladkého je tu spásné řešení, jak si pochutnat, ale přitom udělat i něco pro své zdraví. Kvalitní hořká čokoláda s vysokým obsahem kakaa je nejen dobrota, ale současně má i spoustu benefitů. Jaké to jsou?

Pozor na složení

Až budete příště stát v obchodě a mlsně koukat po čokoládách, zaměřte se na složení těchto pochoutek. Jak vybrat tu kvalitní? U výběru se zaměřte na tři věci, a sice složení čokolády, přidané ingredience, senzorický vjem.

- Kvalitní hořká čokoláda by se měla skládat pouze z **kakaových bobů** a **kakaového másla**.

U dalších přidaných látek tak trochu pozor!

- Cukr by měl být vždy třtinový (výjimku tvoří tzv. low carb čokolády, kde je používáno sladidlo).
- Vanilka by rozhodně neměla být zaměňována za vanilkové aroma.
- Sušené mléko u mléčných čokolád by mělo být vždy pouze plnotučné.

Často je vidět ve složení i **sójový lecitin**, který zejména u levnějších druhů čokolád umožňuje lepší zpracovatelnost čokolády, má vliv na tekutost čokolády a pomáhá zvýšit i její trvanlivost. Kvalitní čokoláda se dá připravit i bez použití této látky, a to přidáním většího množství kakaového másla.

Na kakaových bobech záleží

O kvalitě hořké čokolády ale rozhodují především kakaové boby.

Na obalu by měly být **údaje o původu**, stejně jako **odrůdy bobů** uvedeny.

Existují tři druhy kakaových bobů. Jedná se o:

- **Forastero** – jedná se o nejrozšířenější odrůdu, na světové produkci je zastoupena ve více jak 90 %. Je typická velkou hořkostí svých plodů. A zjednodušeně řečeno se z ní vyrábí ty levnější druhy čokolád.
- **Criollo** – vzácná odrůda, jejíž chuť je výrazná, s ovocnými tóny. Typická je svojí nízkou hořkostí. Vyrábí se z ní opravdu kvalitní čokolády.
- **Trinitario** – zlatý střed mezi dvěma výše uvedenými odrůdami. Tato vznikla jejich zkřížením.

Benefity pro náš organismus

Kvalitní hořká čokoláda s vysokým obsahem kakaa je velice příznivá pro lidský organismus.

- Kakao je totiž **bohaté na antioxidanty**, které pomáhají tělu odbourávat volné radikály, a tím ho chrání před vznikem různých onemocnění.
- Pokud budeme konzumovat čokoládu, která má více jak 85 % kakaa, dostaneme do těla i spoustu minerálů. Kakao totiž obsahuje **mangan, železo, hořčík, fosfor, zinek a draslík**.

Díky vysoké energetické hodnotě dokáže čokoláda nabudit organismus, takže ne nadarmo se říká, že si máte vzít čokoládu s sebou, pokud vás čeká náročný trek nebo sportovní výkon. Čokoláda navozuje pocit štěstí, takže se po její konzumaci cítíme uvolněnější, šťastnější a zkrátka plní **endorfinů**. Obsahuje totiž látku

phenylethylamin, která do těla vysílá signály blaha, uspokojení a štěstí.

Kvalitní čokoláda může být dokonce pomocníkem pro:

- snížení krevního tlaku,
- zlepšení krevního oběhu,
- zpomalení stárnutí cév.

Za to mohou **flavanoly** obsažené v kakau, které aktivují produkci oxidu dusnatého. Ten pozitivně působí na cévy, které se díky němu lépe rozšiřují a dochází tak ke zvýšení krevního toku.

Toto všechno hovoří jasně ve prospěch čokolády. Nezapomínejte ale na to, že je to vysoce kalorická pochoutka, tudíž i s ohledem na všechna pozitiva, neměli bychom to s konzumací čokolády přehánět.

- **Čtvereček až dva bohatě našemu tělu postačí, aby si z ní vzalo to nejlepší.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: www.chocolatehill.cz; www.drnutta.cz

antioxidanty čokoláda draslík endorfiny flavanoly hořčík hořká čokoláda kakao kakaové boby kakaové máslo krevní tlak mangan sportovní výkon strava při

sportu výběr čokolády zdravé mlsání železo

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz