magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 12. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Čokoládové mýty aneb fakta, která je dobré vědět

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cokoladove-myty-aneb-fakta,-ktera-je-dobre-vedet__s10012x19032.html

Bez čokolády si snad Vánoce ani nedokážeme představit a je jedno jestli si ji věšíme na stromeček, přidáváme do cukroví nebo popíjíme horkou z hrnečku. Čokoláda k vánoční atmosféře neodmyslitelně patří. O této tmavé pochoutce však koluje mnoho mýtů a těm se pokusíme přijít na kloub.

Čokoláda se vyrábí z **kakaového bobu**, který roste na kakaovníku (Theobroma cacao) a jeho plody poprvé objevili již dávní Mayové a Aztékové v Mexiku. Čokoládové tabulky, jak je známe dnes, jsou však mnohem mladší, existují teprve od r. 19. století a za jejich zrodem stojí první továrna na čokoládu v Anglii. Nabídka těchto pochoutek je dnes velmi pestrá, ale zdaleka ne všechny

můžeme nazvat čokoládou. Mléčná čokoláda musí obsahovat **alespoň 25 % kakaové sušiny** a hořká ještě o 10% více.

Mýtus číslo 1: Po čokoládě se hubne

ANO, ale pokud si koupíte tabulku za pár korun, která obsahuje velké množství cukru, štíhlé linii moc neprospějete. Sáhnete-li však po čokoládě s **alespoň 70 % kakaa**, můžete hubnutí trochu napomoct. Je totiž prokázáno, že pomáhá potlačit chuť na sladké a ještě k tomu obsahuje vlákninu, která pomůže navodit **pocit plnosti**. Kvalitní čokoláda obsahuje ve 100 g okolo 2200 kJ. Pokud sníme jeden řádek nebo dva, riziko obezity jistě nehrozí. Jedna z mnoha studií dokonce dokázala, že když si dáte kostičku kvalitní čokolády před jídlem, budete mít menší chutě na sladké a nezdravé jídlo.

Mýtus číslo 2: Tmavá čokoláda je zdravější než mléčná

ANO. Tmavá čokoláda má díky svému složení vyšší koncentraci antioxidantů než mléčná a také trochu přívětivější složení. Zatímco energeticky jsou na tom tmavá a mléčná čokoláda podobně, v obsahu cukrů **se významně liší**. 50 g tmavé 70% čokolády obsahuje přibližně 15 g sacharidů, stejné množství mléčné čokolády jich obsahuje **dvojnásobek**.

Mýtus číslo 3: Zažene depresi

ANO. Když jsme smutní, čokoláda spustí produkci serotoninu, hormonu štěstí, který **zklidňuje a tlumí úzkost**. Takovou službu vám ale poskytne pouze kvalitní tmavá čokoláda s vysokým obsahem kakaa. Kakao také povzbuzuje srdeční činnost a dodá hořčík, který organismus využívá při stresových situacích.

Mýtus číslo 4: Je to zázračná superpotravina

ANO. Chrání srdce, pomáhá nervovému systému, obsahuje vitaminy a minerály, díky obsahu antioxidantů chrání i před rakovinou a degenerativními chorobami. Tmavá pochoutka totiž obsahuje theobromin, který má silně povzbující účinky a zlepšuje krevní oběh. Superpotravinou jsou především kakaové boby, které jsou základem každé čokolády. Koncentrují v sobě **vysoké množství vitaminů a minerálů** jako je fosfor, železo, zinek či hořčík

Mýtus číslo 5: Kazí se po ní zuby

NE. Čokoláda samotná nezapříčiňuje vznik zubního kazu, ale cukr v ní obsažený zubům škodit může. Kakao dokonce obsahuje fluór, který zubům prospívá. Pokud si po konzumaci čokolády budeme pořádně čistit zuby, **nemůže nás ohrozit**.

Mýtus číslo 6: Způsobuje akné

NE. Podle lékařů čokoláda akné nezpůsobuje. Za akné je odpovědné přemnožení bakterií a **nadměrná tvorba mazu**. Chuť na sladké a mastné jídlo stoupá během hormonálních změn před menstruací, kdy se produkce kožního mazu zvyšuje.

Mýtus číslo 7: Na čokoládě můžete být závislí

ANO, člověk si teoreticky na čokoládě opravdu může vybudovat závislost. Vědci dokonce zjistili, že čokoláda obsahuje látky, které mají na mozek **stejný účinek jako marihuana**, a tyto látky mohou způsobovat některé stavy, kterým se naše čokozávislost podobá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz