

## Èokolada i mršavljenje u istom paketu?!?

Autor Penguin  
Thursday, 12 April 2012

Da, zvuèi nevjerojatno i savršeno i kao ostvarenje svih snova. Ali, je li istinito? Najnovije istraživanje objavljeno u Archives of Internal Medicine koje je provedeno na 1000 zdravih, odraslih ispitanika pokazuje da osobe koje uèestalo konzumiraju èokoladu na svojoj vagi ugledaju manji broj nego one koje to ne èine.

Da, zvuèi i nevjerojatno i savršeno i kao ostvarenje svih snova. Ali, je li istinito? Najnovije istraživanje objavljeno u Archives of Internal Medicine koje je provedeno na 1000 zdravih, odraslih ispitanika pokazuje da osobe koje uèestalo konzumiraju èokoladu na svojoj vagi ugledaju manji broj nego one koje to ne èine. Dio ispitanika koji 5 puta tjedno gricka èokoladu unosi i ukupno više kalorija te njihova prehrana sadržava više zasiæenih masti. Takoðer, ne bave se nikakvom tjelovježbom kojom bi reducirali težinu. Zanimljivo, BMI im je niži nego onih koji èokoladu odbijaju. Ispitivaèi smatraju kako se kalorije unesene èokoladom neutraliziraju ostalim sastojcima koji zapravo ubrzavaju metabolizam. Međutim, nutricionisti koji nisu uključeni u istraživanje nisu baš uvjereni u ovaj blagotvoran uèinak. Smatraju kako nam ovo istraživanje možda govori o ljudima koji se osjeæaju slobodnima posegnuti za èokoladom nekoliko puta tjedno. "Jedenje èokolade možda ukazuje na životni stil i općenite stavove prema prehrani, zdrave stavove" kaže prof. nutricionizma Marion Nestle, New York University. Unatoè tome to oèito postoji mogućnost da neæete smræaviti od èokolade, nemojte gubiti nadu. David Katz, direktor Yale Prevention Research Center, New Haven smatra kako je tamna èokolada pametan izbor za one koji pokušavaju izgubiti kilograme. "Njen gorkosladak okus neæe poticati apetit, kao što to èæer èini, veæ æe ga zataškati" kaže. Èokolada takoðer sadržava kofein koji poveæava kolièinu kaloriju koju trošimo tokom odmora. No nemojmo se zavaravati. Kalorije iz èokolade takoðer se broje. Nažalost. Prof. Francisco Villarreal, University of California, San Diego, prouèavao je uèinak èokolade na metabolizam i smatra kako je najbolji izbor èokolada sa 60% i više kaka. Otkrio je kako epikatehin, antioksidans iz èokolade, povoljno utjeèe na ubrzanje metabolizma. Naravno u malim kolièinama. Stoga, prof. Villarreal smatra kako èokolada treba biti velièine poštanske marke, težiti najviše 5 g.

Za više informacija pogledajte, Association between more frequent chocolate consumption and lower body mass index., 2012 Mar 26;172(6):519-21.