

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-es-leben/ben-hirshberg/schokolade-ist-die-vielleicht-gesueendeste-schlemmerei-die-es-je-gab.html>, gedruckt am Mittwoch, 19. März 2014

KOPP**ONLINE**
Informationen, die Ihnen die Augen öffnen

19.03.2014

Schokolade ist die vielleicht gesündeste Schlemmerei, die es je gab

Ben Hirshberg

Sie halten Schokolade für ein Übel? Falsch, wir sollten sie als gesundes Nahrungsmittel in Ehren halten. Warum? Weil Schokolade jede Menge essenzielle Nährstoffe enthält, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall schützen und sogar Stress abbauen können.



Schokolade ist reich an Mineralstoffen

Auch wenn Sie intuitiv nicht darauf kommen würden: Schokolade enthält sehr viele Mineralstoffe. Eine normale 100-Gramm-Tafel liefert 98 Prozent der täglichen empfohlenen Verzehrmenge an Mangan, 89 Prozent an Kupfer, 67 Prozent an Eisen, 58 Prozent an Magnesium, 31 Prozent an Phosphor, 22 Prozent an Zink, 21 Prozent an Kalium und zehn Prozent an Selen. Ohne diese Mineralstoffe können wir buchstäblich nicht überleben. Und leider erhalten wir in unserer modernen Zivilisation über die tägliche Nahrung meist nicht die empfohlenen Mengen.

Eine Kraftpaket an Antioxidantien

Schokolade besteht aber nicht nur aus Mineralstoffen, sondern enthält auch die gesundheitsfördernden Substanzen Koffein, Theobromin, Resveratrol, Epicatechin, Anandamid,



Tryptophan, Phenethylamin und Polyphenol. Bekanntermaßen liefern diese Substanzen Energie, sie fördern Konzentration und positive Gefühle. Der Antioxidantiengehalt von Schokolade ist ebenfalls ganz erstaunlich: Schokolade erzielt die höchste Punktzahl auf der ORAC-Liste, die zur Messung des Antioxidantiengehalts von Lebensmitteln verwendet wird. Der ORAC-Wert von Schokolade wird auf 55 000 geschätzt, das ist fast dreimal so hoch wie der von Blaubeeren, der höchstbewerteten Früchte auf der Liste. Es ist erwiesen, dass Antioxidantien die Schädigung der Zellen reduzieren und potenziell zur Prävention verbreiteter Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.



Schokolade und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Was sagt die Forschung über Schokolade zur Prävention von Krankheiten? Eine 15-Jahres-Studie an älteren Männern ergab, dass die Männer, die die meiste Schokolade aßen, mit 50 Prozent geringerer Wahrscheinlichkeit an einem Herzinfarkt starben als die Männer, die die wenigste Schokolade aßen. Eine weitere Studie an fast 5000 Männern und Frauen zeigte: Bei den Teilnehmern, die mindestens fünf Mal in der Woche Schokolade aßen, war die Wahrscheinlichkeit, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, um 57 Prozent geringer.

Schokolade und Schlaganfall

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind aber nicht das Einzige, was anscheinend durch Schokoladekonsum abnimmt. Eine Studie

an mehr als 30 000 Frauen im Alter zwischen 49 und 83 Jahren zeigte: Je mehr Schokolade die Frauen aßen, desto geringer war die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls. Die Frauen wurden zehn Jahre lang beobachtet, bei den Frauen mit dem niedrigsten Schokoladenkonsum lag die Schlaganfallrate bei 7,8/1000, bei denen mit dem höchsten Konsum bei 2,5/1000.

Weniger Stress

Schokolade kann vielleicht sogar Stress abbauen, eine gute Nachricht für viele in unserer temporeichen Welt. Wissenschaftler gaben Studienteilnehmern zwei Wochen lang täglich 40 Gramm dunkle Schokolade. Zu Beginn und am Ende der Studie wurden die Blutwerte von Cortisol und Katecholaminen gemessen – nicht unbedingt überraschend waren sie nach den zwei Wochen Schokoladenkonsum deutlich gesunken.

Wenn also das nächste Mal jemand ihren gewohnten Schokoladengenuss infrage stellt, sagen Sie, es sei für Ihre Gesundheit. Dunkle Schokolade hat einen viel höheren Kakaogehalt und weniger Zucker, wählen Sie also die dunklen Sorten. Wenn Ihnen die Tafel mit 90 Prozent Kakao nicht schmeckt, fangen Sie mit ungefähr 50 Prozent an. Ihre Geschmacksknospen werden sich mit der Zeit an einen weniger zuckrigen Geschmack gewöhnen, also erhalten Sie die gesundheitlichen Vorzüge dunkler Schokolade und können Sie gleichzeitig auch genießen.



Quellen für diesen Beitrag waren u.a.:TodaysDietitian.comHuffingtonPost.com


PERU
Das alte Wissen der Inka

Eine spirituelle Reise von der Vergangenheit in die Gegenwart

01. –17. Mai 2014
02. –18. Oktober 2014

Erfahren Sie mehr ▶▶

KOPP & SPANGLER

KOPP & SPANGLER OHG
Seeleitn 65
82541 Münsing/Ambach
Telefon: 08177 99 81 04
info@kopp-spangler.de
www.kopp-spangler.de

Copyright © 2014 by NaturalNews

Bildnachweis: avs / Shutterstock

Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar. Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.

Ergänzende Beiträge zu diesem Thema**Wer diesen Artikel gelesen hat, hat sich auch für diese Beiträge interessiert:**

- +++ 2000 Videos im Netz: US-Fahnder sprengen bislang größten Kinderpornoring
- +++ Propagandakrieg: Darf man eigentlich schon wieder »Iwan« »zum Russen« sagen?
- +++ Innenministerium der Krim: Zwei Tote

durch Scharfschützen in Simferopol +++

Redaktion

[mehr ...](#)



ESM-Urteil: Die nächsten Schritte

Redaktion

Das Bundesverfassungsgericht hat entschieden, dass Deutschland den Rettungsfonds ESM weiter betreiben und füttern darf. Das allerdings wird in den großen Medien anders dargestellt werden, als die Wirklichkeit tatsächlich hergibt. Denn das entscheidende Urteil steht noch aus. Vom EuGH. Dies ist der Europäische Gerichtshof. [mehr ...](#)



Über Deutschland lacht die Sonne, über manche Westerwälder Politiker die ganze Welt

Torben Grombery

Politiker haben in Deutschland inzwischen ein extrem geringes Ansehen. Sie rangieren aus Sicht der Bevölkerung eher auf der Stufe zwielichtiger Gestalten. Warum das so ist, das sieht man gerade im Hohen Westerwald. [mehr ...](#)



Endlich wieder dauerhaft schlank: Fakten, die Sie kennen sollten

Edgar Gärtner

Fast jeder Mensch hat schon mal eine Diät gemacht. Fast alle haben danach wieder zugenommen. Mal gilt Fett als böse, dann Kohlenhydrate oder Zucker. Wer die Zusammenhänge verstanden hat, der kann in Ruhe abnehmen und die Diäten anderen überlassen. [mehr ...](#)



95,7 Prozent der Krim-Bevölkerung zeigen dem Tyrannen im Weißen Haus den »Stinkefinger«

Dr. Paul Craig Roberts

Beim gestrigen Referendum auf der Krim stimmten 95,7 Prozent der Wähler für den Anschluss an Russland – ein beispielloser Grad an Zustimmung, der bisher bei noch keiner westlichen Wahl erreicht wurde. Wie ich heute bereits schon an anderer Stelle geschrieben hatte, war nach der verqueren Logik Washingtons die Krim eigentlich niemals ein Teil der [mehr ...](#)