أظهرت دراسات حديثة أن الشوكولاتة الداكنة الغنية بالكاكاو قد تُعدّ علاجاً واعداً للاكتئاب، مُعيداً اكتشاف معرفة قديمة استخدمتها شعوب الأمريكيتين منذ 3500 عام. فقد استخدم الكاكاو كدواء مُقدّس، مُساعداً على زيادة الوزن، وتحفيز الجهاز العصبي، وتحسين الهضم. يُعزى التأثير المضاد للاكتئاب إلى مركباتها، خاصةً الثيوبرومين الذي يُؤثر على مستقبلات الأدينوزين ومستقبلات الناقل العصبي GABA، مُحسّناً المزاج تدريجياً دون التوتر المصاحب للكافيين. أكدت تجربة عشوائية أن 30 غراماً يومياً من الشوكولاتة الداكنة (85% كاكاو) تُحسّن المزاج وتُغيّر ميكروبات الأمعاء، بينما أظهرت دراسة أخرى على 13,626 بالغاً انخفاضاً بنسبة 70% في أعراض الاكتئاب لدى متناوليها. وكشفت دراسة على نساء في سن اليأس أن تناول 12 غراماً يومياً من الشوكولاتة الداكنة (78% كاكاو) لمدة ثمانية أسابيع قلّل من الاكتئاب بشكل ملحوظ. وتُشير هذه النتائج إلى إمكانية استخدام الشوكولاتة الداكنة كعلاج مساعد لفئات معينة، خاصةً مع التأكيد على أن فوائدها ترتبط بتركيز الكاكاو العالي.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي