

On a longtemps considéré le chocolat comme une friandise agréable, mais dont la consommation serait dommageable pour la santé. Elle est dommageable pour la santé. Alors un petit morceau de chocolat une fois la semaine, voilà une façon agréable de se faire du bien! Depuis quelques temps, le résultat de recherches faites sur le chocolat, reconnaissent à celui-ci des avantages pour la santé, et viennent changer la perception que nous en avons. Mais il existe encore de la controverse sur le sujet. Voyons cependant la réalité des faits. Le chocolat contient des polyphénols, des antioxydants du même type que ceux que l'on retrouve dans le thé vert. Il semblerait que les effets bénéfiques seraient annulés par une consommation plus importante. Il faut cependant signaler que ce ne sont pas tous les chocolats qui procurent ces effets, mais uniquement du chocolat noir, à minimum 70% de cacao, et réduit en sucres. Il contient également un acide gras qui favorise l'élévation du bon cholestérol. Dans l'ensemble le chocolat semble donc un aliment favorable à la santé cardio-vasculaire. La consommation occasionnelle de chocolat est sans doute bénéfique, mais n'oublions pas qu'il s'agit d'un aliment calorique favorisant la prise de poids. Voilà qui expliquerait pourquoi le chocolat est souvent recherché par les personnes stressées et dépressives.