On a longtemps considere le chocolat comme une friandise agreable, mais dont la consommation seran dommageable pour la sante.qui elle est dommageable pour la sante Alors un petit morceau de chocolat une fois la semaine, voila une facon agreable de se faire du bien! Depuis quelques temps, le resultat de recherches faites sur le chocolat, reconnaissent a celui-ci des > pour la sante, et viennent changer la perception que nous en avions Mais il existe encore de la controverse sur le sujet Voyons cependant la realite des faits Le chocolat contient des poly phenols, des antioxydants du meme type que ceux que l'on retrouve dans le the vert. Il semblerait que les effets benefiques seraient annules par une consommation plus importante Il faut cependant signaier que ce ne sont pas tous les chocolats qui procurent ces effets, mais uniquement du chocolat noir, a minimum 70% de cacao, et reduit en sucres. Il contient egalement un acide gras qui favorise l'elevation du bon cholesterol Dans l'ensemble le chocolat semble donc un aliment favorable a la sante cardio- vasculaire. La consommation occasionnelle de chocolat est sans doute benefique, mais n'oublions pas qu'il s'agit d'un aliment calorique favorisant la prise de poids. Voila qui expliquerait pourquoi le chocolat est souvent recherche par les personnes .stressees et depressives