

تحتوي بودرة الكاكاو على عناصر غذائية عديدة ومفيدة للجسم، فهي لا تقتصر فقط على إضفاء السعادة علينا حين نأكلها في صورة شوكولاتة، بل إنها تحتوي على الكثير والكثير من الفوائد الطبية. وتحتوي بودرة الكاكاو على العديد من المعادن، مثل الكالسيوم والنحاس والمغنيسيوم والصدويوم والزنك والفسفور والبوتاسيوم. والكاكاو يحتوي على سرعات حرارية قليلة، حيث إن ملعقتين من بودرة الكاكاو تحتويان على 25 سعرة حرارية فقط، فهاتان الملعقتان تمدك بـ14% من احتياجاتك اليومية من المغنيسيوم و8% من احتياجاتك اليومية من الحديد. دعونا نلقي نظرة الآن على الفوائد الصحية لبودرة الكاكاو، وذلك على نمة موقع "بولدسكاي" المعني بالصحة: 1- تقلل ضغط الدم المرتفع بودرة الكاكاو قادرة على خفض ضغط الدم المرتفع. فبودرة الكاكاو تحتوي على الـ"فلافونول" القادر على تحسين مستوى أكسيد النيتريك في الدم وتعزيز وظائف الأوعية الدموية وخفض الضغط. 2- مضادة للاكتئاب بودرة الكاكاو لديها القدرة على تحسين المزاج والتخلص من أعراض الاكتئاب، نظراً لاحتوائها على مادة تسمى "فينيثيلامين phenethylamine"، وهي عبارة عن ناقل عصبي موجود في المخ ومسؤول عن تحسين المزاج والوقاية من الاكتئاب. كما أن بودرة الكاكاو تزيد من معدلات الـ"سيروتونين serotonin"، وهو ناقل عصبي آخر مضاد للاكتئاب. 3- غنية بمضادات الأكسدة بودرة الكاكاو غنية بمضادات الأكسدة، التي تقاوم الالتهابات وتحسن من ضخ الدم وتقلل ضغط الدم العالي وتسيطر على مستوى السكر في الدم وتحسن مستوى الكوليسترول. 4- تقلل من خطر الإصابة بالسكتات أثبتت الدراسات أن بودرة الكاكاو تقلل من مستوى الكوليسترول الضار في الجسم وتحسن من تدفق الدم، لذا فهي تقلل من خطر التعرض للأزمات القلبية والسكتات والأمراض الأخرى المتعلقة بالأوعية الدموية. 5- قد تساعدك في التحكم في الوزن حيث إن الدهون الموجودة في الكاكاو يتم حرقها في الجسم وتحويلها إلى طاقة. كما أن بودرة الكاكاو تقلل من الشهية وتعطي إحساساً بالشبع والامتلاء، مما يساعد في التحكم بوزن الجسم.