

A fekete csoki csökkenti a vérnyomást

Igazi jó hír a csokoládé

szerelemeseinek, hogy naponta egy kevés fekete (öt) csokoládé kifejezette
jóhatással bír a magas vérnyomásra. Azonban ez maximum egy-két kockát
jelent csak, hiszen a szakemberek szerint a csokoládéből bevitt napi
kalóriamennyiség nem haladhatja meg a 30 kalóriát. A csokievés elsősorban
azoknak, akiknek kezdődő (I. fokozatú) hipertóniájuk van, vagy a vérnyomásuk
még belül van a normál körökön, de annak felső határához közelít. Hatására a
szisztolés vérnyomás mintegy 3, míg a diasztolés mintegy 2 Hgmm-rel csökken, a
fehér csokinak pedig semmilyen hatása nincs e tekintetben. Feltételezik, hogy az
ötcsokiban nagy mennyiségben található természetes flavonoidok lehetnek felelősek a
vérnyomáscsökkenésért. (HealthDay News 2007. július 3.)