

## A fekete csoki csökkenti a vérnyomást

Igazi j3 h3-r a csokol3d3 szerelmeseinek, hogy naponta egy kevés fekete (3t) csokol3d3 kifejezette j3t3kony hat3ssal b3-r a magas v3rnyom3sra. Azonban ez maximum egy-k3t kock3t jelent csak, hiszen a szakemberek szerint a csokol3d3b3 bevitt napi kal3riamennyis3g nem haladhatja meg a 30 kal3ri3t. A csokiev3s els3sorban azoknak, j3s, akiknek kezd3d3 (I. fokozat3) hipert3ni3juk van, vagy a v3rnyom3suk m3g bel3l van a norm3l 3rt3ken, de annak fels3 hat3r3hoz k3zel3-t. Hat3s3ra a szisztol3s v3rnyom3s mintegy 3, m3-g a diasztol3s mintegy 2 Hgmm-rel cs3kken, a feh3r csokinak pedig semmilyen hat3sa nincs e tekintetben. Felt3telezik, hogy az 3tcsokiban nagy mennyis3gben tal3lhat3 n3v3nyi flavonoidok lehetnek felel3sek a v3rnyom3scs3kken3s3rt. (HealthDay News 2007. j3lius 3.)