A fekete csoki csökkenti a vérnyomást

Igazi jÃ³ hÃ-r a csokolÃ¡dÃ© szerelmeseinek, hogy naponta egy kevÃ©s fekete (Ã©t) csokolÃ¡dÃ© kifejezette jÃ³tÃ©kony hatÃ¡ssal bÃ-r a magas vÃ©rnyomÃ¡sra. Azonban ez maximum egy-kÃ©t kockÃ¡t jelent csak, hiszen a szakemberek szerint a csokolÃ¡dÃ©bÃ³l bevitt napi kalÃ³riamennyisÃ©g nem haladhatja meg a 30 kalÃ³riÃ¡t. A csokievÃ©s elsõsorban azoknak, jÃ³, akiknek kezdõdõ (I. fokozatÃº) hipertÃ³niÃ¡juk van, vagy a vÃ©rnyomÃ¡suk mÃ©g belÃ¼l van a normÃ¡l Ã©rtÃ©ken, de annak felsõ hatÃ¡rÃ¡hoz kÃ¶zelÃ-t. HatÃ¡sÃ¡ra a szisztolÃ©s vÃ©rnyomÃ¡s mintegy 3, mÃ-g a diasztolÃ©s mintegy 2 Hgmm-rel csÃ¶kken, a fehÃ©r csokinak pedig semmilyen hatÃ¡sa nincs e tekintetben. FeltÃ©telezik, hogy az Ã©tcsokiban nagy mennyisÃ©gben talÃ¡lhatÃ³ nÃ¶vÃ©nyi flavonoidok lehetnek felelõsek a vÃ©rnyomÃ¡scsÃ¶kkenÃ©sÃ©rt. (HealthDay News 2007. jÃºlius 3.)