

Šokolaad on imeline aine

Šokolaad on imeline toiduaine, millest paljud inimesed lausa sõltuvuses on. Samas on peetud seda üheks kaloririkkamaks toiduaineks, mis liigselt tarbimisel kehakaalule ja tervisele liiga teeb.

Teadlased on aga õnneks jõudnud seisukohale, et tume šokolaad on mõistliku tarbimise korral tervisele lausa kasulik ning seetõttu alustas ka Eesti Toiduliit sel sügisel tume- da šokolaadi kampaaniat. Toiduliidu esinaine Sirje Potisepp märgib sellega seoses, et tervisliku ja tasakaalustatud toitumise juures on ka mõistlikul šokolaadisöömisel tähtis roll.

Uuringute kohaselt on organismi toetavaks koguseks päevas 2,5 g puhast kakaod või siis 10 g tumedat šokolaadi.

“Just sügis- ja talvekuudel, mil energiat kipub nappima ning organism vajab viirushaiguste ennetamisel lisatuge, aitab tükike tumedat šokolaadi päevas tõsta tuju ja maandada stressi,” ütles Sirje Potisepp.

Tumedat šokolaadi nimetatakse ka keedušokolaadiks. See saadakse purustatud kakaoubade pressimisel läbi eriliste valtside, kus kuumuse ja tugeva hõõrumise mõjul sulab ubades leiduv kakaovõi ja tekib šokolaadipasta. Selle koostises on 53% kakaovõid ja 47% tahket kakaomassi. Kui lasta sel tahkuda ja seejärel vormida, saabki mörüşokolaadi, mida nimetatakse keedušokolaadiks.

Hea südamele ja veresoontele

Tume šokolaad aitab kaasa kõrge- nenud vererõhu alandamisele, mõjudes veresoonte seina rakkudele lõõgastavalt. Selle tulemusel laieneb veresoonte valendik ning alaneb kõrgeenenud vererõhk. Šveitsi

teadlaste juhitud rahvusvahelises uuringus selgus, et tume šokolaad mõjub ka südame enda veresoontele (koronaaridele) neid laiendavalt.

Austraalia teadlased dr Karin Riedi juhtimisel (2012) on teinud 15 uuringu tulemuste põhjal kokkuvõtte, et tumeda šokolaadi tarbimine vähemalt 14 päeva jooksul alandab kõrge vererõhu korral seda keskmiselt 5 mmHg. Sellega võib vähendada südamehaiguste riski kuni 20% võrra. Samuti on teadlased leidnud, et šokolaadil on ateroskleroosi pidurdav ja kolesteroolitaset alandav toime.

Šokolaad on väidetavalt sobiv isegi suhkruhaigetele. 2. tüüpi diabeedi korral aitab tume šokolaad hoida kõikuvat veresuhkru taset stabiilsena.

Ka ei peaks šokolaadi söömine panna muretsema hambakaarieste tekkimise pärast, pigem vastupidi – puhas šokolaadi koostisesse kuuluv kakaovõi vähendab happesust suus ja kaarieste naastu tekke ulatust, kirjutab Eesti arsti- ja toitlusteadlane prof Merileid Saava.

Erksust ja head tuju

Šokolaadis leiduv flavonoid epikatehhiin aitab hoida ajurakke, kuna soodustab kapillaarides verevoolu ja uute kapillaaride teket. Seda on uurinud näiteks Prantsuse füsioloogia ja neurokeemia doktorid. Samade uuringute põhjal võib väita, et tume šokolaad aitab hoida ära eakatel aju degeneratiivseid muutusi ja hoida mälu värskena, kuid ei ole selge, millisest vanusest alates peaks hakkama seda regulaarselt sööma.

Šokolaadis olev kofeiin kiirendab südame löögisagedust, teeb erksamaks ja energilisemaks. 100 grammis šokolaadis võib olla sama palju kofeiini kui ühes tassis keskmise kangusega kohvis. 30 grammis suhkruta šokolaadis on 59 mg kofeiini ja 351 mg kofeiiniga sar-



Tükike tumedat šokolaadi annab palju energiat ning aitab jahedal sügisel organismi viirushaigusi ennetada.

nast ainet teobromiini. Samas ei sööda kõrge energiasalduse tõttu šokolaadi nii palju, et sellest tekiks südamepekslemine, nagu võib juhtuda kanget kohvi juues.

Kõige maagilisema toimega on šokolaadis flavonool epikatehhiin, mis on antioksidant. Ta mõjub raku “jõuamale” – mitokondritele. Nende healust aga sõltub paljude haiguste, nt Alzheimeri tõve vältimine.

Šokolaadis olevad kakao flavonoidid ei muuda mõõdukalt tarbimisel kehamassiindeksit.

Küll aga võib see kehakaalule probleeme tekitada sellisel juhul, kui söödud šokolaadi kogustega kiputakse liialdama.

Samas tasub jahedatel ja pimedatel sügispäevadel meeles pidada, et šokolaad aitab hoida ära stressi ja loob hea meeleolu, kuna stimuleerib nn õnnehormooni endorfiini teket ning sellest tingitult tekitab šokolaadisöömine ka väga mõnusa enesetunde.

EESTI TOIDULIIT