

# Kadın ve çikolata

## Gizemli bir ilişkinin hikayesi

Özellikle kadınların en sevdiği yiyeceklerin başında gelen çikolata, içeriğindeki bileşenleri ve lezzeti ile mutluluk hormonu seviyesini yükseltip, yiyenlerin modunu arttıran bir etkiye de sahip. Bu özel yiyeceğin, tercihen de bitter çikolatanın yeterli ve dengeli beslenmenin bir parçası olarak beslenme düzeninde yer almasında ve sağlığı geliştirici etkilerinden faydalanılmasında bir sakınca yok. Sabri Ülker Vakfı, önemli olanın tüketim miktarı ve sıklığını dengelemek olduğuna dikkat çekiyor!



Ofiste çalışırken veya akşam televizyon izlerken birden aklımıza düşen veya kahve içerken gözümüzün aradığı ve hatta hiçbir neden yokken “Olsa da yesek” dediğimiz çikolata... Erkeklerin de çok sevdiği ancak söz konusu çikolata olduğunda hiçbir kadının ona ulaşmak için üşenmediği belki de tek yiyecek. Kadın ve çikolata arasında erkeklerin bilmediği başka bir ilişki var. Çikolatanın kadınları bu denli mutlu etmesi ve peşinden sürüklenmesinin altında ne yatıyor? Çikolatanın içerdiği bileşenler ne yapıyor da kadınlar onsuz yapamıyor? Çikolatanın bileşenlerine biraz daha yakından bakarak, kadın ve çikolata aşkının gizemini çözmeye çalışalım. Vatani Mezoamerika olan, M.Ö 460'dan günümüze tüketilen kakao ve çikolata, Mayalar tarafından “Tanrının Yiyeceği” olarak adlandırılırdı. Çikolata karbonhidrat ve yağ içeriğine ek önemli miktarda polifenol, mineral ve posa içeriyor. Peki, lezzetinin yanı sıra hangi çikolata bileşenleri hangi etkileri ile onu bu dere-

ce vazgeçilmez kılıyor? Çikolatada bulunan, kafein ve teobraminin, kan-beyin bariyerini geçerek ve beyinde belirli reseptörlere bağlanarak mod ve bilişsel işlevleri geliştirdiği belirtiliyor. Feniletanamin ve trozin türevi olan tiraminin, beyin hücrelerinden dopamin salınımını, triptofanın ise serotonin salınımını uyarabildiği belirtiliyor. Çikolata tüketimi sonrası hissedilen iyi hal ve sakinlik ise mutluluk hormonu olarak da bilinen, dopamin ve serotonin seviyelerindeki artış ile ilişkilendirilmekte. Çikolata bileşenlerin bu etkilerine ek olarak lezzetinin de başlı başına modu arttıran bir etkiye sahip olduğunun altı çiziliyor. Kadınların menstrüasyon öncesinde ve sırasında çikolata yeme isteği artabiliyor. Magnezyum, çikolatada en fazla bulunan minerallerden biri. Menstrüasyon döneminde çikolata aşerme durumunun, menstrüasyon sürecinde azalabilen magnezyum düzeyleri ve hormonal değişiklikler ile ilişkili olduğu bildiriliyor. Buna

ek olarak menstrüasyon döneminde artan enerji gereksinimi, çikolata tüketme isteğini uyarabiliyor. Ayrıca bu dönemde azalan östrojen seviyeleri modu düşürüp, duygusallık ve mutsuzluk yaratabiliyor. Çikolata tüketildiğinde artan serotonin ve dopamin salınımı da kadınların daha iyi hissetmesine destek olabiliyor. Ekleme gerekirse bazı uzmanlar bu dönemde çikolata tüketme isteğinin kültürel alışkanlıklar veya psikolojik nedenlere bağlı olabileceğini de bildiriyor. Kadınlar çikolatayı seviyor burası net; tercihen bitter çikolatanın yeterli ve dengeli beslenmenin bir parçası olarak beslenme düzeninde yer almasında ve sağlığı geliştirici etkilerinden faydalanılmasında bir sakınca yok. Önemli olan tüketim miktarı ve sıklığını dengelemek! Kadınlar çikolata seviyor, kadınlar çikolata aşeriyor, kadınlar çikolatayla iyi hissediyor... Olabilir çünkü işin içinde hormonlar var, olabilir çünkü çikolata modu yükseltiyor! Tüm bunlar ve sağlık faydaları bir yana çikolata çok güzel!



**SABRİ ÜLKER**  
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ  
VAKFI

Dünya genelinde uluslararası referans kabul edilen, güvenilir kurumlar ve platformları takip ederek, onlarla işbirliği içinde olan Sabri Ülker Vakfı, aynı zamanda Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesidir. Vakıf, 2009 yılından bu yana toplumun sağlıklı yaşam ve beslenme konularında doğru ve güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve referans kurum olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.