

ÇİKOLATA VE SAĞLIK ETKİLERİ



Mart ayı Dünya Kadınlar Günü vesilesiyle kadın sağlığını konuşmak için de iyi bir fırsat. Birçok sağlık sorunu kadın ve erkek özelinde farklı cereyan ederken, alınacak önlemler de bu paralelde farklılaşıyor. Bu ay daha sağlıklı bir hayat için pozitif ruh halinin de ne derece önemli olduğuna değinmek, özellikle kadınlar için önerilerimizi gündeme getirmek istedik. Tatlı yiyelim, tatlı konuşalım demiş atalarımız. Elbette dengeli olduğu sürece... Gelin bu yazımızda, tatlı denildiğinde özellikle kadınların ilk aklına gelen çikolatanın sağlık ve ruh hali üzerindeki pozitif etkilerine göz atalım.

Konu çikolata ve sağlık ilişkisi olduğunda, en çok çikolatanın polifenol, mineral ve posa içeriğine değiniliyor. Çikolata prosiyanidin, kateşin, antosiyanin, flavonoid gibi genel adı polifenoller olan bileşenleri önemli miktarda içeriyor. Polifenoller, hücre hasarına yol açan serbest radikallere karşı koruma sağlayarak antioksidan özellik gösteriyor. Çikolata polifenollerinin antioksidan etkinlikleri sayesinde özellikle kalp ve damar hastalıkları ve şeker hastalığına karşı koruyucu olabileceği de belirtiliyor. Polifenollerin, damarların iç yapısının işlevlerini geliştirerek, damarların genişleme kabiliyetinin artmasını sağladığı böylelikle kan basıncını düşürerek yüksek tansiyon riskini azaltabildiği bildirilmektedir. Buna ek olarak çikolatanın, iyi huylu olarak nitelendirilen kandaki HDL kolesterol düzeylerini arttığı da bildirilmektedir. Küçük bir parça bitter çikolata yaklaşık bir fincan yeşil çay kadar polifenol içerir. Çikolata polifenollerinden epikateşin, damarlarda, strese bağlı oluşabilecek hücre hasarını önlemeye yardımcı olan bileşiklerin yapımında dolaylı olarak görev alır. Böylelikle kan akışını düzenlemeye ve damar tıkanıklığını önlemeye yardımcı olur.

Çikolata magnezyum, sodyum, potasyum, bakır, çinko gibi mineraller ile posa da içermektedir. Polifenol içeriğinin yanında mineral ve posa içeriği ile kalp sağlığını desteklediği ve kan kolesterol düzeylerinin kontrolünde rol oynadığı da bildirilmektedir. Örneğin, 100 kkal enerji sağlayan sütlü çikolata yaklaşık 0,6 gram posa da sağlamaktadır. Çikolatanın bir diğer bileşeni de yağlardır. Çikolata doymuş yağları daha çok içerse de bileşimindeki doymamış

Çikolata Hakkında Bunları Biliyor Musunuz?



1 Magnezyum, Çinko, Bakır gibi mineraller ile posa içerir



Polifenol ve Triptofan içeriğiyle modu iyileştirmeye yardımcı olabilir

2

3 İçerdiği antioksidan bileşenlerle kalp ve damar sağlığına destek olabilir



Beyinde serotonin salınımını uyararak mutluluk verir

4

5 Tercihen kakao oranı yüksek bitter çikolatalar, porsiyon kontrolüne dikkat edilerek yeterli ve dengeli beslenmede yer alabilir



f t @ in sabriulkervakfi

yağ asitlerinin, kötü huylu olarak bilinen LDL kolesterol seviyelerinin kontrolüne yardımcı olabileceği bildirilmektedir.

Çikolata tüketimi kadınlarda erkeklere göre çok daha fazla Çikolatada bulunan, kafein ve teobraminin, kan-beyin bariyerini

geçerek ve beyinde belirli reseptörlere bağlanarak mod ve bilişsel işlevleri geliştirdiği belirtiliyor. Feniletülenamin 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 aşırma 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 ,

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. Tercihen bitter çikolatanın yeterli ve dengeli beslenmenin bir parçası olarak beslenme düzeninde yer almasında ve sağlığı geliştirici etkilerinden faydalanılmasında bir sakınca yok. Tüketim miktarı ve sıklığını dengelediğinizde sizi şişmanlatmayacağı gibi polifenol ve teobramin içeriği ile insülin direncini önlemeye ve sağlığını geliştirmeye yardımcı olabilir.

“Dünya Kadınlar Günü’nüz kutlu olsun”.

Sabri Ülker Vakfı ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfoundation.org

[f](https://www.facebook.com/sabriulkerfoundation) /Sabri Ülker Gıda Araştırma Enstitüsü Vakfı [i](https://www.instagram.com/sabriulkerfoundation) /sabriulkerfoundation [in](https://www.linkedin.com/company/sabriulkerfoundation) /Sabri Ülker Gıda Araştırma Enstitüsü Vakfı



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker’in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu’nun Türkiye’den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile iş birliği içinde Türkiye’nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.