

Manfaat Luarbiasa Dark Chocolate bagi kesehatan

Bukan hanya sebagai makanan yang lezat dan banyak digemari, cokelat ternyata banyak menyimpan sejumlah manfaat bagi kesehatan. Namun disini kita membicarakan dark chocolate, atau cokelat yang terbuat dari 60% dari biji tanaman kakao.

Disebut dengan dark chocolate karena warnanya lebih cokelat tua atau gelap, serta rasanya yang sedikit ada rasa pahit cokelat yang khas. Namun ada satu hal yang perlu diingat bahwa [Franchise Minuman Coklat, Waralaba Minuman, Nyoklat, Nyoklat Super](#) cokelat juga tinggi lemak dan kalori, sehingga Anda tak perlu harus makan banyak-banyak untuk memperoleh khasiatnya – terutama bagi Anda yang sedang mencoba untuk menurunkan berat badan.

Berikut sejumlah [manfaat Coklat](#) bagi kesehatan :

1. Bagus untuk kesehatan Jantung

Studi telah menunjukkan bahwa makan sejumlah [Lezatnya Bisnis Waralaba Minuman Coklat Aneka Variasi](#) kecil cokelat hitam, yaitu hanya dua atau tiga kali setiap minggu bisa membantu menurunkan tekanan darah. Dark chocolate berkhasiat meningkatkan aliran darah, dan membantu mencegah pembentukan gumpalan darah. Makan coklat hitam juga bisa mencegah arteriosclerosis (pengerasan pembuluh darah).

2. Meningkatkan fungsi kognitif Otak

Makan Dark chocolate akan meningkatkan aliran darah ke otak serta jantung, sehingga dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif. [Cokelat](#) yang berwarna gelap ini juga membantu mengurangi risiko stroke. Dark chocolate mengandung beberapa senyawa kimia yang menghasilkan efek positif pada mood dan kesehatan kognitif. Phenylethylamine (PEA) adalah salah satu senyawa kimia dari cokelat yang sama dengan yang ada di otak akan menciptakan rasa kasih sayang. Senyawa ini mendorong otak untuk melepaskan endorfin, sehingga makan produk coklat jenis ini akan membuat Anda merasa lebih bahagia. Dark chocolate juga mengandung kafein, namun kadarnya lebih sedikit daripada kopi.

3. Membantu mengontrol Gula Darah

Dark chocolate membantu menjaga pembuluh darah sehat, sehingga sirkulasi darah Anda tidak terganggu agar terlindungi dari diabetes tipe 2. Flavonoid yang ditemukan dalam [cokelat](#) gelap ini juga membantu mengurangi resistensi insulin, dengan membantu sel-sel berfungsi secara normal dan mengembalikan kemampuannya untuk menggunakan insulin tubuh Anda secara efisien. Dark chocolate termasuk makanan dengan indeks glikemik rendah, yang artinya tidak akan menyebabkan lonjakan kadar gula darah yang tinggi.

4. Kaya akan Antioksidan

Antioksidan berguna untuk membantu membebaskan tubuh dari radikal bebas, yang merupakan penyebab utama kerusakan oksidatif pada sel. Radikal bebas juga ikut andil dalam proses

penuaan dan dapat menjadi penyebab penyakit kanker. Jadi makan makanan yang kaya akan antioksidan seperti dark chocolate akan melindungi Anda dari berbagai jenis kanker dan bisa memperlambat tanda-tanda penuaan.

5. Mengandung Theobromine

Dark chocolate mengandung theobromine, yaitu zat kimia yang terbukti mengeraskan enamel gigi. Hal ini berarti dark chocolate tidak seperti kebanyakan permen, karena justru akan menurunkan resiko gigi berlubang jika rajin menjaga kebersihan gigi yang baik.

6. Mengandung tinggi Vitamin dan Mineral

Dark chocolate mengandung sejumlah vitamin dan mineral yang penting untuk mendukung kesehatan Anda. [Cokelat](#) yang berwarna gelap ini mengandung beberapa vitamin dan mineral dalam konsentrasi yang tinggi yaitu : Kalium; Tembaga; Magnesium; dan zat Besi. Tembaga dan kalium yang dikandung dark chocolate membantu mencegah stroke dan penyakit kardiovaskular lain. Sementara zat besi dalam [cokelat](#) akan melindungi Anda dari anemia akibat kekurangan zat besi, magnesium membantu mencegah diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

Demikian [beberapa manfaat luarbiasa dari coklat](#), meski demikian tidak berarti Anda harus makan dalam jumlah banyak setiap hari. Cukup hanya makan sepotong atau dua potong dalam satu minggu sudah akan memberikan manfaat yang baik.