

شکلات شیری یا شکلات تلخ!؟

شکلات حاوی آنتی اکسیدان های مختلفی از جمله فلاونوئیدها است که خطر بروز بیماری های قلبی و سرطان را کاهش می دهند.

از آنجایی که شیر با آنتی اکسیدان های شکلات پیوند تشکیل می دهد و جذب آنها را غیر ممکن می کند، شکلات شیری منبع خوبی از آنتی اکسیدان نیست، ضمن اینکه چربی بالاتری نیز دارد.

به خاطر داشته باشید که شکلات تیره را با شیر نخورید تا از فواید آنتی اکسیدانی آن بهره مند شوید.

از میان انواع شکلات ها، شکلات تیره به دلیل خاصیت ضد اکسیدانی اش است که توصیه می شود. شکلات تیره به عنوان شکلات تلخ هم شناخته می شود. این نوع شکلات حاوی ۷۰ درصد کاکائوی جامد با کمی شکر و یا بدون شکر است.

البته لازم است تا در هنگام خرید شکلات تیره به موارد زیر دقت کنید:

- حاوی ۷۰ درصد و یا بیشتر کاکائو باشد.

- به جای روغن نارگیل یا روغن پالم، از کره کاکائو در آن استفاده شده باشد. اگرچه کره کاکائو نیز حاوی چربی های اشباع است، ولی معلوم شده است که این نوع اسیدهای چرب اثری بر میزان کلسترول خون ندارند، ولی روغن پالم و روغن نارگیل کلسترول خون را افزایش می دهند.

- بدون استفاده از روغن های هیدروژنه (چربی های ترانس) که اثر منفی بر کلسترول خون دارند، تهیه شده باشد.

- شکلاتی که کیفیت بالاتری دارد، حاوی کاکائوی جامد بیشتری است. قهوه ای و یا قهوه ای تیره و براق است.

- از خرید شکلاتی که سایه ای متمایل به خاکستری همراه با دانه های سفید و یا سوراخ های کوچک بر سطح آن دارد خودداری کنید.