

## ••• Zanimivosti

### **P. S.**

27. avgust 2012 ob 15:15

Sydney – MMC RTV SLO, STA

[freedigitalphotos.net](http://freedigitalphotos.net)

## **Temna čokolada je lahko tudi zdrava**

Kakav pospešuje pretok krvi

**Ljudje, ki zjutraj pojedjo tablico temne čokolade in zvečer popijejo kozarec rdečega vina, si znižajo krvni tlak in tako podaljšajo življenje, ugotavljajo avstralski znanstveniki.**



Primernejša je temna čokolada, saj vsebuje več kakava. Foto: [freedigitalphotos.net](http://freedigitalphotos.net)

Dodajajo, da je seveda še bolje, če ljudje poleg tega redno telovadijo in zmanjšajo vnos soli, kar prav tako znižuje tlak, poroča nemška tiskovna agencija dpa.

Znanstveniki z univerze v Adeleidu poudarjajo, da je kakav bogat s flavanoli, ki širijo krvne žile in tako pospešuje pretok krvi. Ocenjujejo, da bi bila primerna količina okoli 100 gramov temne čokolade.

Temna čokolada vsebuje med 50 in 85 odstotkov kakava, mlečna pa do 30 odstotkov, zaradi česar je prva bolj priporočljiva za znižanje tlaka. Flavanoli so tudi v zelenem čaju, temnih vrstah jagodičevja in v rdečem vinu.