



A **Pennsylvania állambeli Hersheyben** működő egészségügyi és táplálkozási kutatóközpont szakembereinek összehasonlító elemzéséből azt derült ki, hogy mindenekelőtt az étcsokoládé tartalmaz több antioxidánst, mint sok gyümölcs vagy gyümölcslé. A kakaómagok valójában szupergyümölcsök - derült ki a *Chemistry Central Journal* című tudományos folyóiratban közölt tanulmányból.

A kutatók étcsokoládét, kakaóport és forrócsokoládét elemeztek, és hasonlítottak össze feketeáfonyával, gránátalmával vagy éppen tözegáfonyával. A szakemberek olyan antioxidáns-tartalmakat vizsgálták, mint a polifenol és a flavonoid. A polifenolok káros anyagokat tesznek ártalmatlanná, a flavonoid többek közt vérnyomáscsökkentőként ismert.

Míg az antioxidánsok hatása a kakaópor és az étcsokoládé esetében meghaladta, de legalábbis egy szinten volt a gyümölcsökkel és gyümölcslevekkel, addig a forró csokoládé készítésekor, melegítés közben ezek az egészségfokozó anyagok részben elvesztek.

Forrás: MTI