

فوائد مشروب الكاكاو اللذيذ

27 مارس، 2025



توضح الدكتورة يكاتيريتا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي فوائد مشروب الكاكاو، وعدد الأكواب التي يمكن شربها يوميا دون الإضرار بالصحة.

وتقول: "يعتبر مسحوق الكاكاو الطبيعي عالي الجودة غنيا بالعناصر المغذية القيمة المفيدة للصحة. تحتوي ملعقة كبيرة من الكاكاو على 1 ملغم من الحديد، و6 ملغم من الكالسيوم، و26 ملغم من المغنيسيوم، و39 ملغم من الفوسفور، و135 ملغم من البوتاسيوم. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الكاكاو على السيلينيوم والزنك وحمض الفوليك وفيتامينات E وB5 وB12. كل هذه العناصر الغذائية الدقيقة مهمة للحفاظ على الصحة والجمال، لأن بعضها يشارك في تكوين الدم، والبعض الآخر يؤثر على عمل الجهاز العصبي، والبعض الآخر ضروري لعمل القلب بصورة طبيعية، ويساعد على تقوية العظام، ويؤثر على حالة الشعر والبشرة. كما يعتبر الكاكاو مصدرا مهما للدهون المتعددة غير المشبعة، المفيدة للصحة".

ووفقا لها، يحتوي مسحوق الكاكاو على مركبات البوليفينول، التي هي

مركبات كيميائية طبيعية لها خصائص مضادة للأكسدة.

وتقول: "تحمي مضادات الأكسدة الخلايا من التأثير المدمر للجذور الحرة - الجزيئات والذرات "المكسورة" التي تتشكل داخل الجسم أو تدخله مع الهواء والماء والغذاء. تدمر الجذور الحرة الخلايا السليمة، وتثير الالتهاب، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأورام. وتشير العديد من الدراسات العلمية إلى أن البوليفينول يقلل الالتهاب ويساعد في تطبيع مستوى الكوليسترول".

ووفقا للطبيبة، يصبح الكاكاو "مجرد حلوى لذيذة"، عند معالجته حراريا، لأنه يفقد معظم المركبات النباتية المفيدة.

وتقول: "يساعد كوب من الكاكاو الساخن على الاسترخاء وتحسين المزاج. ولكن من المهم عدم فقدان الحس السليم والحفاظ على الشعور بالتوازن، لأن الكاكاو مشروب عالي السعرات الحرارية. وعند إضافة السكر أو أي مكونات حلوة أخرى، يصبح ضرره أكثر بكثير من فائده. كما قد لا يكون مناسباً للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو داء السكري. أما بالنسبة لبقية الناس، فلا توجد توصيات قاطعة بشأن كمية الكاكاو التي يمكن شربها، ولكن من الأفضل أن تقتصر على كوب أو كوبين في اليوم".