

الشوكولاتة الداكنة مفيدة للعين



ترجمات

قد يخشى من لديهم تاريخ عائلي بضعف البصر أو مشاكل صحية في شبكية العين أن يواجهوا هذه المشاكل في مرحلة ما من حياتهم، ومع ذلك، تظهر الأبحاث أنه ليس كل شيء وراثياً، حيث يمكن أن يؤثر النظام الغذائي للفرد أيضاً على صحة عينه.

ووفقاً لموقع «إكسبريس»، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن للشوكولاتة الداكنة فوائد صحية للعين، بينها دراسة شملت بيانات عن أكثر من 500 ألف مشارك ووجدت أن أولئك الذين يتناولون الشوكولاتة الداكنة بانتظام (2-3 حصص من 30 غ في الأسبوع) لديهم مخاطر أقل للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والسكتات.

وفي دراسة أخرى أجريت على أكثر من 2000 مشارك، تبين أنه كلما زاد عدد الشوكولاتة التي أبلغوا عن تناولها ما يصل إلى مرتين في الأسبوع، قل عدد لويحات الشريان التاجي لديهم.

نظراً لأن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على نسب: Specsavers ويوضح جايلز إدموندز، مدير الخدمات الإكلينيكية في أعلى من الكاكاو، فهي تعد بديلاً أفضل للحليب والأصناف البيضاء

وعلى الرغم من أنه غالباً ما لا يزال يحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون، إلا أنه عند تناوله باعتدال يمكن أن يكون مصدراً جيداً للحديد والنحاس والمغنيسيوم والزنك، كما يوفر مجموعة من مضادات الأكسدة والفلافونويد والفلافون، التي يمكن أن تكون مفيدة لصحة العين

وأظهرت دراسة أن الشوكولاتة الداكنة يمكن أن تساعد في تحسين الإدراك البصري، وتشير دراسة أخرى إلى أن مركبات الفلافانول الموجودة في الشوكولاتة الداكنة يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الأوعية الدموية

ونظراً لأن شبكية العين لدينا تحتوي على الكثير من الأوعية الدموية، فقد يكون لهذا أيضاً تأثير إيجابي على أعيننا

وتشير أبحاث أخرى إلى أن مركبات الفلافونويد الموجودة في الشوكولاتة الداكنة يمكن أن تساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي، الذي يمكن أن يساعد في حماية العين من التلف. وقد ثبت أيضاً أن النحاس، الموجود أيضاً في الشوكولاتة الداكنة، يساعد في الحماية من تلف العصب البصري

ويعتقد أن الكاكاو الموجود في الشوكولاتة الداكنة قد يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ وشبكية العين، وهو ما يؤدي إلى تحسين اكتشاف الحركة وتحسين القدرة على رؤية الحروف ذات التباين المنخفض

واختتم إدموندز بالقول: هناك الكثير من الفوائد المذهلة للشوكولاتة الداكنة، ولكن، بالطبع، من المهم الحفاظ على نظام غذائي متوازن وصحي لضمان حصولك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك