تحذير من الإفراط في تناول الشوكولاتة



ووفقاً للبحث المنشور في مجلة الأبحاث الحالية في علوم الأغذية، لاحظ العلماء أن الفلافانول تُنشّط إفراز مادة النورأدرينالين في الدماغ، وهي المسؤولة عن اليقظة والتركيز. وعندما تناولت الفئران هذه المركبات، تحسّن أداؤها في اختبارات الذاكرة بنسبة تقارب 30% مقارنةً بغير المعالجة.

يرى الباحثون أن التأثيرات العصبية الناتجة عن الفلافانول تشبه في طبيعتها الاستجابة الفسيولوجية للتوتر الإيجابي أو التمارين الرياضية، إذ ترفع من مستوى التركيز دون التسبب بإجهاد دائم. ومع ذلك، أشاروا إلى أن الجرعات المستخدمة في التجارب كانت أعلى بكثير مما يمكن الحصول عليه من قطعة شوكولاتة تقليدية.

يؤكد الدكتور جونسون مون، طبيب الأعصاب في مركز بروفيدنس سانت جود بكاليفورنيا، أن النتائج مثيرة للاهتمام لكنها لا تعني أن تناول الشوكولاتة الداكنة يومياً هو وسيلة مضمونة لتحسين الذاكرة.

قال مون لقناة فوكس نيوز "الجرعة الكافية من الفلافانول قد تُوجد في لوح شوكولاتة، لكن محتواها

العالي من السكر والدهون يُلغي الفائدة".

وأضاف أن هذه الدراسة تفتح باباً جديداً لفهم تأثير الطعم والتغذية الحسية على نشاط الدماغ، مؤكداً أن الأبحاث المستقبلية قد تكشف عن طرق جديدة لتحفيز الإدراك بشكل آمن ومؤقت.

تُظهر هذه النتائج أن المركبات النباتية ليست مجرد مضادات أكسدة، بل قد تُحفّز الجهاز العصبي مباشرةً لتعزيز التعلم والتركيز. ومع أن الشوكولاتة الداكنة ليست علاجاً سحرياً للذاكرة، إلّا أنّها - بفضل مركباتها الطبيعية - قد تُقدّم دفعة ذهنية سريعة لمن يتناولها باعتدال.