

الشوكولاتة.. هل تؤثر على الوزن؟



تعد الشوكولاتة مادة سحرية يدمنها كثير من الناس رغم اختلاف أعمارهم وأذواقهم، فمن لا يمكنه أن يقع في غرام ذلك الطعم الحالم الذي لا يقاوم؟ ومن يمكنه ألا يحن إلى وضع قطعة منها في فمه؟

غير أن كثيراً من هؤلاء المعجبين بالشوكولاتة قد يمتنعون عن تناولها، ويحرمون أنفسهم من حلاوتها، بسبب اعتقادهم أنها تؤدي إلى زيادة الوزن وإفساد القوام والرشاقة، مما يؤدي بكثير من النساء إلى حذفها من قائمة الأطعمة الخاصة بهم رغم حبهم لها وإلى حرمان بعض الأطفال منها أيضاً ممن يعانون من السمنة في سن مبكرة. ويعود هذا الاعتقاد إلى كون الشوكولاتة مادة غنية بالسعرات الحرارية، فـ"مئة غرام من الشوكولاتة تعطي ما يعادل 550 كيلو سعرة حرارية، غير أن" الأبحاث الجديدة برأت المادة البنية اللذيذة أخيراً من التهمة الملتصقة بها منذ زمن بعيد، وأثبتت كون تناولها لا تؤثر بشكل مباشر على الوزن، إنما ما يؤثر فعلياً هو: مع ماذا نتناول الشوكولاتة؟ فتناولها مع مواد أخرى تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة وكميات معتبرة من الدسم هو ما يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن بشكل ملحوظ، وليس تناولها وحدها بشكل منعزل. من جهة أخرى أفادت نفس هذه الأبحاث أن زبدة الكاكاو تؤثر على الجينات التي تخفض تخزين الشحوم في الجسم من جهة، ومن جهة أخرى تزيد

في تفاعلات الأكسدة وبالتالي فإنّ الشوكولاتة ليست بريئة فقط من تهمة التسبب في السمنة، إنما لها فوائد صحية كثيرة أيضاً، منها حماية عضلة القلب، وتحسين المزاج، وزيادة النشاط الذهني، بل إن تناول مكعبين منها يومياً يحسن من حالات ضغط الدم. كما أن لها عكس ما يعتقده البعض فائدة في تخفيض الوزن، لأن تناول الشوكولاتة يؤدي إلى قطع الشهية وبالتالي إلى عدم تناول الطعام بشكل دائم وهذا ما يسبب انخفاضاً في الوزن، وبهذا فإنّها فعلاً تؤثر على الوزن لكن بشكل عكس ما يمكن اعتقاده.