

## الشوكولاتة السوداء.. تقاوم الإكتئاب



أكّدت دراسة هي الأولى من نوعها أن تناول الشوكولاتة السوداء ينشط الدورة الدموية وخلايا الدماغ، وأنّه لا صحة في أنّها مسؤولة عن زيادة السعرات الحرارية في الجسم. وقالت الدراسة التي قام بها Center Diabetes Joslin and Kirpitch Amanda إنّ فوائد الشوكولاتة لا يمكن حصرها، وإنّ هذه الفوائد أكثر من الجوانب السلبية بكثير، هذا لو اعتبرنا أن هناك جوانب سلبية أصلاً. وأفادت الدراسة أن مميزات الشوكولاتة السوداء لا يمكن حصرها، خاصة فوائدها للدماغ والقلب، فعند تناول قطعة من الشوكولاتة السوداء يبلغ وزنها 15 مليغراماً فإنّها تقوم بطرد الشوارد من الدم، وذلك لاحتوائها على مضادات الأكسدة. وعند تناول الشوكولاتة يجب عدم مضغها ثمّ بلعها في ثوانٍ، ولكن يجب أن تؤكل بطريقة خاصة، بأن توضع في الفم وتترك لتذوب عن طريق اللعاب، ثمّ تنساب عن طريق اللعاب أيضاً إلى المعدة والأمعاء فيتم امتصاصها ونقلها إلى الدم. وعندما تصل إلى الدم فإنّها تقوم بتنقيته من المواد السامة التي فيه، وذلك لاحتوائها على مادة flavonoids التي من شأنها محاربة الشوارد الضارة. وعلى الرغم من أنّ الشوكولاتة تحتوي على الكثير من الأملاح المعدنية والمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور فإن أهم ما فيها هو عنصر الحديد، وهذا العنصر ضروري جداً لزيادة نسبة Hemoglobin في الدم، وبالتالي فإن تناول الشوكولاتة السوداء بشكل منتظم يعني عدم الإصابة بفقر الدم أو ما يعرف بالأنيميا Anemia. كما أنّ تنشيطها للدورة الدموية يعني زيادة تدفق الدم إلى الدماغ، وهذا يعني أنّ الدماغ سيتم تزويده بنسبة

عالية من الأوكسجين الذي يجعل خلايا الدماغ تعمل بشكل جيّد، كما أنّّه ينشطها بشكل كبير، أما الدهون التي في الشوكولاتة - وهي دهون غير مشبعة - فهي قادرة على إصلاح أي خلل قد يحدث في جدار خلايا الدماغ. أمّا مادة الـFlavonoids الموجودة في حبوب الكاكاو والتي تصنع منها الشوكولاتة السوداء فهي من أهم العناصر المضادة للأكسدة الناجمة عن تلوث الهواء أو الغذاء أو الأجسام السامة التي ينتجها الجسم، كما أنّ مادة الـFlavonoids عندما تذوب عناصرها في الدم فإنها تجعل الدم غير قابل للتجلط، ولهذا فإنّ تفكير العلماء ينصب حالياً على جعل هذه المادة دواءً للأشخاص الذين يعانون تجلط الدم في شرايين القلب أو الساقين أو الدماغ، وهي بذلك مضاد طبيعي للأكسدة وما ينتج عن الأكسدة من مشكلات صحية. وقالت دراسة أجرتها الدكتورة Miller .M Anne على 500 رجل وامرأة تجاوزوا الستين من العمر في مراكز الإيواء في بيوت Houses Will Good إنّ الأشخاص الذين كانوا يتناولون 50 غراماً من الشوكولاتة السوداء كل 3 أيام تحسنت الدورة الدموية عندهم بشكل جيّد جدّاً. وعلى الرغم من أنّ الدكتورة Miller شددت على ضرورة عدم الإفراط في تناول الشوكولاتة، فإنّها أكدت أنّ الشوكولاتة السوداء ضرورية جدّاً لما لها من جوانب إيجابية على صحة الإنسان، بدءاً من القلب ومروراً بالدماغ والدورة الدموية وتخثر الدم وطرده المواد السامة، إضافة إلى تأثيرها الإيجابي في الحالة النفسية للإنسان.

- مزجها بالحليب والسكر:

في مقال تحت عنوان "الدواء السائل الطبيعي" كتبت الدكتورة Mararo Estraff Hara تقول إنّ الإسبان عرفوا مسحوق الشوكولاتة عندما وصلوا إلى أمريكا الوسطى، وكانت الحملات الإسبانية عادة ما يكون فيها عدد من الأطباء لعلاج الجنود، وعندما فحصوا هذا المسحوق وجدوه غنياً بالمعادن والأملاح، لذا قرروا أن يذيبوه في الماء الساخن ويعطوه للجنود عندما كانوا يصابون بارتفاع في درجة الحرارة. وقالت الدكتورة Hara إنّ الكتب القديمة أكدت أنّ الجنود الإسبان ما كانوا ليصمدوا لولا ما ورفته لهم الشوكولاتة السوداء من قدرة على مواجهة ارتفاع الحرارة، فعندما كانت الحرارة تزيد على الجنود كان الأطباء يلجؤون إلى إعطائهم الشوكولاتة السوداء الساخنة مضافاً إليها مسحوق الفلفل، وقد كانت تعمل على خفض درجة الحرارة وتجعل الجنود يتخلصون من آلام الرأس وآلام الأسنان واللثة. وأضافت أنّ الطبيبين Adams John و Hellerson Thomas أجريا بحثاً على الشوكولاتة السوداء فوجدوا أنّها أفضل ما يوصف للصحة، وقد أخذ الأطباء الأمريكيون البحوث التي أجراها الطبيبان

في الموجودة الكافيين مادة على مباشر بشكل تعتمد أدوية روا<sup>١</sup> وThomas وJohn الشوكولاتة، إضافة إلى أدوية لعلاج الصداع والصداع النصفي، إلا أن بعض المصانع الأمريكية قامت بمزج الشوكولاتة بالحليب والسكر على غرار مزج القهوة والشاي بالحليب والسكر، وكانت النتائج مذهلة، فقد زادت القيمة الغذائية للشوكولاتة البيضاء (نسبة إلى الحليب والسكر المضاف إليها) وأصبح هذا المنتج عنواناً للسعادة والانطلاق والحياة، فقد بدأت المستشفيات والعيادات تصف الشوكولاتة البيضاء للأشخاص المصابين بالاكتئاب. ولم يمض وقت طويل حتى أصبحت الشوكولاتة البيضاء الصديقة الأولى للسيدات، حتى إنّه لم تعد هناك حقيبة يد أي سيدة تخلو منها سواء في أمريكا أو أوروبا، كما أصبحت أغلى هدية تقدم في المناسبات السعيدة.

- هورمون السعادة:

يعتبر الأطباء أن هورمون Dopamine هو هورمون السعادة، وذلك لقدرته على طرد الكآبة من الخلايا الدماغية، فعندما تذوب الشوكولاتة السوداء في الفم ثم تمتصها الأمعاء يبدأ النواقل العصبية بتحفيز الخلايا الدماغية الخاصة بالسعادة، وكلما زاد نشاط الخلايا الدماغية الخاصة بالسعادة قل أو تلاشى نشاط الخلايا الدماغية التي تحفز على الاكتئاب. وكانت الأبحاث والدراسات التي قامت بها جامعة Clifton حول الآثار الإيجابية للشوكولاتة السوداء في المخ قد أشارت إلى أن الشوكولاتة السوداء يمكن أن تكون علاجاً للإدمان والكآبة المؤدية إلى الانتحار، وأن الأبحاث ستستمر للإستفادة بشكل كبير جداً من هذه النتائج. وكان 15 مدمناً على الكوكايين قد خضعوا لعلاج مكثف بالشوكولاتة السوداء، حيث تبين أنّه بعد 5 أشهر أصبح هؤلاء الأشخاص يشعرون بالسعادة عند تناولهم الشوكولاتة السوداء بنفس القدر (تقريباً) الذي كانوا يشعرون به عند تناول جرعة الكوكايين.