الكشف عن مشروب ساخن يقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكري



تشير أحدث الأبحاث إلى أن:"هناك مشروبا ساخنا معينا يمكن أن يكون أكثر فائدة مما يعتقد الكثيرون، علاوة على أنه خبر رائع لأولئك الذين يحبون الحلويات، وفقًا لما نشره موقع Live Surrey. إنه مشروب الشوكولاتة الساخنة اللذيذ".

فقد أشاد العلماء في الشهر الماضي بمكون رئيسي في هذا المشروب، وهو "الفلافونويدات"، المشهورة بخصائصها التحويلية المضادة للأكسدة وللالتهابات. فعند تناولها، يُعتقد أنها تخفض نسبة الكوليسترول السيئ وبالتالي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو النوبات القلبية، بينما تقدم أيضًا "فوائد محتملة للأفراد الذين يعانون من مقاومة الأنسولين أو مرض السكري من النوع الثاني".

ومن المثير للدهشة أن تلك الفوائد يمكن الحصول عليها عند تناول مشروب الشوكولاتة الساخنة. والأهم من ذلك، يوضح موقع "هيلث لاين" Healthline أن الأمر لا يقتصر على أي نوع شوكولاتة فحسب، بل إنه الكاكاو أي النسخة الخام غير المعالجة منه.

ففي كثير من الأحيان، تحتوي منتجات الكاكاو على القليل جدًا من السكر أو لا تحتوي على أي سكر على الإطلاق، ولكن يوضح الخبراء في "هيلث لاين":هناك شكل نقي من الكاكاو وهو بشكل عام أقل معالجة وأكثر كثافة من العناصر الغذائية مقارنة بمعظم منتجات الكاكاو الأخرى".

ويضيف الخبراء أنه:"لتحضير مشروب شوكولاتة ساخنة مغذية بدون كميات كبيرة من السكر المضاف، يتم إضافة ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو إلى كوب من الحليب الساخن، ثم توضع فوقه رشة من القرفة ويتم تحليتها بقليل من العسل".