

# Schokolade hilft beim Abnehmen - Kakao

gelesen in: <https://neuelebensquelle.wordpress.com/kakao/>

## Kakao

Kakaobohnen -Schokolade

ERNÄHRUNG Schokolade hilft beim Abnehmen

Autor: Zentrum der Gesundheit

### **Schokolade hilft beim Abnehmen**

Schokolade kann Ihnen beim Abnehmen helfen und dafür sorgen, dass Ihnen Diabetes vom Leib bleibt. In der Schokolade finden sich spezielle Antioxidantien. Diese Antioxidantien sind es dann auch, die einer wissenschaftlichen Studie aus den USA zufolge dabei helfen können, Übergewicht und Diabetes Typ 2 zu bekämpfen und beiden Problemen vorzubeugen. Schokolade liefert jedoch noch zahlreiche andere wertvolle Stoffe mit hervorragender Wirkung auf die Gesundheit.

### **Gewichtszunahme mit Schokolade vorbeugen**

Es klingt zu schön, um wahr zu sein: US-amerikanische Forscher haben gute Gründe zur Annahme, dass der Verzehr von Schokolade Übergewicht und Diabetes vorbeugt.

Diese Wirkung verdankt die Schokolade ihrem Hauptbestandteil, dem Kakao. Kakao ist reich an Antioxidantien.

Eine Studie des US-amerikanischen Hershey Center for Health & Nutrition™, also einem Zentrum für gesunde Ernährung, ergab sogar, dass Kakao mehr Antioxidantien enthält als die meisten anderen Früchte.

Die Forscher verglichen den Antioxidantiengehalt von Kakaopulver mit dem von anderen Fruchtpulvern. Dabei zeigte sich, dass Kakao mit Abstand die grösste antioxidative Wirkung hat und von allen untersuchten Pflanzen die meisten wertvollen Stoffe enthält.

Vor allem der Gehalt an Flavanolen und Polyphenolen, speziellen Arten von Antioxidantien ist im Kakao enorm.

### **Schokolade hemmt Gewichtszunahme**

Die Flavanole sind es auch, die dem US-Forscherteam um Andrew P. Neilson zufolge für die Wirkung gegen Übergewicht und Diabetes verantwortlich sind.

Die Wissenschaftler testeten den Einfluss verschiedener Flavanole aus Kakaobohnen an Mäusen, die fettreiches Futter erhielten. Als Kontrollgruppe fungierten Mäuse, die fettarm gefüttert wurden.

Alle Antioxidantien aus Kakao beugten der Studie zufolge einer Gewichtszunahme vor. Mit Abstand am effektivsten wirkten jedoch oligomere Procyanidine.

Die oligomeren PC verbesserten aber auch die Glucosetoleranz der Mäuse und leisteten so einen wichtigen Beitrag zur Diabetes Typ 2-Prävention.

### **Welche Schokolade ist die richtige?**

Das Hershey Center for Health & Nutrition™ ermittelte unter Federführung von Dr. Debra Miller in seinen Untersuchungen auch, welche kakaohaltigen Lebensmitteln besonders förderlich für die Gesundheit sind, welche also die meisten Antioxidantien enthalten.

Dunkle Schokolade und Kakaopulver weisen demnach hohe Gehalte an Flavanolen auf. Ein Glas heiße Schokolade hingegen enthält kaum mehr Flavanole, weil der Instantkakao darin zu stark industriell verarbeitet wurde.

Auch die meist sehr fetthaltige Vollmilchschokolade ist nicht empfehlenswert und in Bezug auf die Gewichtszunahme und Diabetes-Prävention auch nicht wirksam.

Abgesehen vom höheren Kaloriengehalt, liefert die Vollmilchschokolade im Allgemeinen mehr Zucker und – was das Wichtigste ist – nur sehr wenig Kakao.

Daher sollten Sie in jedem Fall eine Schokolade mit höchstmöglichem Kakaogehalt wählen (mind. 70 Prozent). Ideal wäre es, wenn die Schokolade überdies nicht mit Zucker, sondern mit Xylit oder Kokosblütenzucker gesüßt wäre.

Machen Sie deshalb Ihre Schokolade einfach selbst. Wie das geht – nämlich sehr einfach – erfahren Sie hier: Schokolade ist eine Versuchung wert

Dunkle Schokolade ohne Milchanteil kann neben der Übergewicht- und Diabetes-Prävention noch viel mehr für uns tun. So verbessert sie beispielsweise das Gedächtnis und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie ebenfalls in diesem Bericht.

<https://nachrichten.zentrum-der-gesundheit.de/schokolade-hilft-beim-abnehmen-100012.html>