



Британские ученые выяснили, что ежедневное дозированное употребление в пищу черного, (более 50%) шоколада замедляет процесс старения организма.

Как выяснила группа исследователей, при употреблении всего нескольких долек темного шоколада с высоким содержанием флавонолов в день замедляются все возрастные процессы в организме.

Особенно полезен шоколад для кожи – при его употреблении не только предотвращается появление морщин, но и снижается риск заболевания раком кожи.

Ученые также сделали вывод, что шоколад уменьшает вероятность возникновения рака кожи. Однако, такими свойствами обладает исключительно темный, горький шоколад, богатый флавонолами — антиоксидантами, которые содержатся в какао-бобах.

Ранее уже было выявлено, что ежедневное употребление темного шоколада помогает организму бороться с синдромом хронической усталости, бессонницей. Также шоколад заметно улучшает память, снимает воспалительные процессы и улучшает состояние кровеносной системы.

