



ROZVOJ OSOBNOSTI 30. 01. 2016

Čokoláda a její antistresové účinky

Hovoříme-li o čokoládě jako zdraví prospěšné pochutině, vždy máme na mysli čokoládu připravenou z dostatečného množství kvalitních kakaových bobů. Za...

Pokud stavíte čokoládu jen do kontextu nezdravé sladké pochutiny, která nám ničí zuby a po které se tloustne, velmi jí křivdíte. Je totiž vědecky prokázáno, že kvalitní čokoláda patří mezi zdraví prospěšné potraviny, které velmi pozitivně působí na náš organismus. Právoplatně tak můžeme čokoládu radit do kategorie takových potravin, jakými jsou kvalitní zelený čaj nebo bobulovité ovoce. Čokoláda působí zejména jako přírodní antidepresivum a vyniká svými antistresovými účinky, na které se blíže zaměříme.

Čokoláda - kakao je základ

Hovoříme-li o čokoládě jako zdraví prospěšné pochutině, vždy máme na mysli čokoládu připravenou z dostatečného množství **kvalitních kakaových bobů**. Za blahodárné účinky totiž mohou právě kakaové boby, ze kterých se čokoláda vyrábí. Ty obsahují spoustu **zdraví prospěšných látek**, od vitamínů přes hořčík, železo, mangan, zinek či zdravé tuky a kyseliny.

Obecně lze říci, že čím více kaka a čokoláda obsahuje, tím je z hlediska vlivu na zdraví pro nás zajímavější. Očekáváme-li od čokolády pozitivní vliv na naše zdraví a antistresové účinky, zajímavé jsou pro nás především hořké čokolády s **obsahem kaka a nad 70 %**. Mléčné čokolády jsou pak tvořeny kombinací kaka a a sušeného mléka, přičemž musí dle zákona obsahovat minimálně čtvrtinu obsahu kakaové sušiny. Velký pozor si dejte na překvapivě levné „čokolády“, které jsou často označovány jako kakaové pochoutky, pochutiny s příchutí čokolády apod. Ty obsahují opravdového

kakaa jen minimum, zbytek tvoří často nezdravé tuky. U takových výrobků rozhodně nemůžeme hovořit o pozitivních vlivech na naše zdraví.

I u čokolády preferujte kvalitu nad kvantitou

Z výše uvedeného jasně vyplývá, že je důležité dávat přednost kvalitě nad kvantitou. Čokoláda je skutečně energetická bomba, což může být problém pro ty, kteří se snaží držet svou hmotnost na uzdě. Jeden či dva čtverečky kvalitní hořké čokolády si však může dopřát i ten, kdo si svou hmotnost hlídá, stejně jako všichni, kteří se zajímají o kvalitní a zdravé stravování. Hořké čokolády s velkým obsahem kakaa jsou navíc velmi hutné, takže nám naše tělo prakticky ani nedovolí sníst takové čokolády velké množství.

Ačkoliv je kakao samo o sobě energetickou bombou, z hlediska výživy je mnohem přijatelnější než jednoduchý cukr jako takový. Je pak třeba si uvědomit, že pokud koupíme 70 % hořkou čokoládu, zbylých 30 % bude z velké části cukr. Pokud narazíme na 100 % hořkou čokoládu, znamená to, že je vyrobena jen z kakaových bobů a **žádný cukr navíc neobsahuje**.

Antistresové účinky čokolády

Čokoláda je účinným lékem proti stresu odnepaměti. I bez znalostí o složení čokolády spousta osob při zvýšeném stresu intuitivně sáhne právě po ní. Čím je to způsobeno? Konzumací čokolády totiž ovlivňujeme funkci našeho mozku, zvyšujeme hladinu hned několika hormonů, díky kterým pociťujeme radost, štěstí, uvolnění, potěšení a třeba i euforii. Podle různých vědeckých výzkumů byly v čokoládě objeveny látky, které buď přímo ovlivňují náš psychický stav, nebo reagují na jiné takové látky v těle a zvyšují jejich hladinu. Pojďme si některé blíže představit.

- **Serotonin** - serotonin je hormon, který má významný vliv na přenos nervových vzruchů mezi buňkami. Nedostatek této látky má v mnoha případech na svědomí právě vznik depresí. Ačkoliv se serotonin v čokoládě přímo nevyskytuje, obsahuje prekurzory serotoninu GABA a tryptofan. Tyto látky vedou ke zvyšování hladiny serotoninu v mozku.
- **Dopamin** - dopamin je další z hormonů, které jsou pro vyvážený psychický stav velmi důležité. Jeho nedostatek způsobuje špatnou náladu, únavu, ale třeba i průjem. Opět v čokoládě nenalezneme dopamin přímo, zato se v ní nachází fenylethylamin, který hladinu dopaminu zvyšuje.
- **Fenylethylamin** - zmíněný fenylethylamin nejen že podporuje zvýšení hladiny dopaminu, ale současně funguje jako stimulující droga. Fenylethylamin moduluje emoční stavy, chování a reakce na podněty. Jeho hladina se zvyšuje také setkáním dvou osob, které jsou si navzájem sympatické. Z toho důvodu se označuje jako droga zamilovaných. Do čokolády se tak můžete vskutku zamilovat.
- **Anandamid** - lidský mozek si vyrábí sloučeninu anandamid, aby pro organismus zajistil pocit blaha, radosti, štěstí. Všechny tak jistě potěší, že právě čokoláda tuto látku obsahuje a mozek tak se zvýšením jeho obsahu dopomůže.

Z výše uvedeného je více než zřejmé, proč konzumace čokolády vede k celkovému **uklidnění a vyrovnání**. Obsažené látky totiž stimulují mozek do značné míry a dělají vše proto, abychom se zkrátka cítili dobře. Díky vyšší energetické hodnotě nám pak čokoláda dodá okamžitou energii a sílu.

Čokoláda a sexuální aktivita

Stres, deprese a nízká sexuální aktivita spolu velmi úzce souvisí. **Deprivace v sexuální oblasti** navíc jen prohlubuje stres, proto je na místě si poradit i s tím. Vzhledem k tomu, že je čokoláda

skvělým stimulantem, pozitivně ovlivňuje i sexuální aktivitu. Již mnohé vědecké výzkumy potvrdily, že pravidelné konzumace čokolády s vysokým obsahem kakaa vede k **zintenzivnění sexuálních zážitků**. Čokoláda navíc obsahuje aminokyselinu arginin, která zlepšuje okysličení srdce, prokrvuje svaly i pohlavní orgány a vede ke zlepšení celkového sexuálního prožitku a zlepšení erektilní schopnosti. Tuto zázračnou schopnost čokolády tak ocení jak muži, tak ženy.

Není důvod, proč kvalitní čokoládu nezařadit do našeho jídelníčku. Nejen že si skvěle pochutnáme, ale také dodáme tělu **důležité látky** a **zlepšíme si náladu**. Čokoláda je spolehlivým a vědecky prokazatelným pomocníkem při chmurách, depresích, náročných stresových situacích i psychických a fyzických vypětích.

Vždy však platí, že je mnohokrát lepší dát si jeden, dva čtverečky **kvalitní dražší čokolády**, než spořádat nekvalitní náhražkovou a cukru plnou „čokoládu“ za pár korun. V takovém případě bychom tělu nedodali blahodárné látky, naopak bychom jej zatížili, energeticky převálcovali a třeba si i způsobili žaludeční potíže.