



## Mengapa Makan Cokelat Hitam Bisa Meningkatkan Kesehatan Anda

### Description

Manfaat Cokelat: Pilih yang Tepat dan Nikmati dengan Bijak

Manfaat Flavonoid dalam Cokelat

Ketika kita memikirkan cokelat, mungkin pikiran pertama yang muncul adalah rasa enak dan kenyamanan. Namun, tahukah kita bahwa cokelat yang tepat juga dapat memberikan manfaat bagi tubuh? Cokelat alami extra gelap kaya akan flavonoid, yang merupakan senyawa kimia yang kaya akan antioksidan. Senyawa ini bermanfaat untuk melindungi sel-sel dari radikal bebas yang berbahaya dan dapat meningkatkan risiko kanker, penyakit jantung, dan kondisi lainnya.

Pilih Cokelat yang Tepat

Ahli gizi merekomendasikan makan cokelat gelap dengan kadar kandungan kakao 70 persen atau lebih. Semakin tinggi kandungan kakao, semakin sedikit gula dan flavonoidnya akan semakin banyak. Sebaliknya, cokelat susu dan cokelat putih tetap harus dibatasi konsumsinya karena gula, susu, dan lemak tambahan. Saat memilih cokelat, pastikan untuk memeriksa produk yang disertifikasi Fair Trade, Rainforest Alliance, atau UTZ untuk memastikan praktik pertanian berkelanjutan dan perlindungan terhadap hak buruh.

Konsumsi Cokelat dengan Bijak

Namun, penting untuk tetap mengonsumsi cokelat dengan bijak. "Cokelat seharusnya tidak dianggap sebagai makanan 'sehat' seperti buah-buahan dan sayuran segar, tetapi tidak ada yang seharusnya merasa perlu melarang diri," kata Dr. Rimm. Begitu pula kata Dr. Grassi, yang mengatakan bahwa sebagai penikmat cokelat gelap, terkadang dia juga memilih cokelat susu jika sedang jatuh cinta.

Manfaat lainnya dari cokelat adalah memperbaiki mood dan dapat membantu mengurangi gejala depresi. Namun, bagi wanita hamil dan anak-anak kecil, konsumsi cokelat sebaiknya dibatasi karena kandungan logam berat yang mungkin terdapat dalam beberapa merek cokelat.

Memilih di antara produk Cokelat

Yuk tuk memahami perbedaan cokelat dan bagaimana memilihnya yang tepat

Penaklukan yang Menyenangkan

Ahli beserta peneliti membuat sebuah kajian bahwa memilih cokelat yang tepat ternyata bermanfaat bagi kesehatan kita namun harus mengonsumsinya dengan cara yang bijaksana. Siapa yang tidak suka dengan cokelat cokelat kan? Tapi ingat terlalu berlebihan bisa memberi efek buruk bagi tubuh ada baiknya anda lebih bijak dalam memilih kondisi cokelat yang terbaik untuk kesehatan anda.

Atau Anda memiliki pertanyaan mengenai pola makan sehat? Email [EatingLab@washpost.com](mailto:EatingLab@washpost.com) dan mungkin pertanyaan Anda akan dijawab dalam artikel mendatang. Sign up untuk newsletter Well+Being mereka menjadi sumber saran ahli dan tips sederhana untuk membantu Anda menjalani hidup dengan baik setiap hari.

## Ringkasan

Coklat bagi banyak orang adalah cinta. Ini adalah makanan paling nyaman. Rasanya enak dan membuat kita merasa baik. Apakah coklat baik untuk kita? Itu bisa, asalkan Anda memilih jenis coklat yang tepat. Apakah Anda sering makan coklat? Menurut Anda, coklat apa yang sehat bagi tubuh?

Dalam bahasa Indonesia, kita biasa makan coklat seperti apa? Berikan pendapat dan pengalaman Anda tentang mengonsumsi coklat dark versus coklat susu atau coklat putih. Apakah Anda tertarik ingin mencoba dark chocolate setelah membaca artikel ini?

Apa yang Anda pikirkan tentang manfaat kesehatan yang didapat dari dark chocolate? Yuk bagi pengalaman Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari [homp.my.id](http://homp.my.id) yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)