

## Jó hír a kismamáknak! Jót tesz a csoki!

A Yale kutatói szerint a csokoládé egyik összetevője tágítja az ereket- vagyis a vérnyomás csökkenését idézi elő. Napi egy szelet minőségi étcsokoládé védi a terhes kismamákat a magas vérnyomástól - állapították meg amerikai orvosok. Kutatásuk részleteit az Epidemiology című orvosi szaklap májusi számában jelentetik majd meg. A Yale Egyetem kutatói csaknem 2,300 kismamát vizsgáltak 1996 és 2000 között. Szülésük után megmérték a köldökzsinórból vett vérben a teobromin szintjét. Az anyag a csokoládé egyik összetevője, a szervezetben pedig közvetlen hatást gyakorol a vizeletkiválasztásra, a szív működésre, tágítja az ereket- vagyis a vérnyomás csökkenését idézi elő. A csokoládéban található magnézium szintén mérsékli a magas vérnyomást, a flavanoidok pedig antioxidánsok. A saját bevalláson alapuló vizsgálatoknál nehéz számszerűsíteni a csokoládé fogyasztást és esetleges hatásait, mert a csokoládétermékekben nagyon eltérő a kakaótartalom. Értők szerint minél sötétebb a csokoládé, annál jobb. Ellenben minél több zsiradékot és cukrot tartalmaz, annál kevesebb benne a teobromin - hívta fel a figyelmet a kutatás vezetője, Elizabeth Triche. A csokoládé teobromintartalma 0,15 és 0,46 százalék között lehet. Az orvos szerint a terhességnél gyakori vérnyomásproblémák megelőzéséhez olyan teobrominszint szükséges, amennyit napi egy szelet jó minőségű étcsokoládé elfogyasztása biztosít. [hirado.hu/MTI](http://hirado.hu/MTI)