

Ciocolata este buna pentru pielea ta?

Articol de: anca axenia

Ciocolata este una din ispitele pamantesti care incanta toate simturile. Ea este cunoscuta si considerata una dintre cele mai minunate delicatese din lume. De multe ori, viata ti-a furat cateva din placerile pe care le savurai atunci cand simteai nevoia de rasfat.

De exemplu, ca majoritatea femeilor, ti s-a spus inca din adolescenta sa stai departe de ciocolata pentru ca este principala cauza a aparitiei cosurilor pe tenul tau. Nu ai putut intotdeauna sa respecti aceasta cerinta pentru ca ciocolata iti place.

Dakima

Ti s-a mai spus ca acest deliciu are prea multa cofeina, fiind asociata cu cafeaua, si ca, atunci cand este consumata in exces, poate provoca insomnii sau stari de iritabilitate. In urma unor cercetari amanuntite s-a depistat ca, de fapt, cantitatea de cofeina este extrem de mica si ca acest aliment nu are un efect energizant asa cum se crede.

Acum, datorita ultimelor cercetari, ni se da ciocolata inapoi. Cacao, ce se afla din abundenta in deliciosul desert, contine mai multi antioxidanti decat vinul rosu sau ceaiul verde. Dar vestea si mai buna este aceea ca anumiti componentii din cacao netezesc si fac pielea mai fina si ii scad sensibilitatea la expunerea solara.

Intr-un test recent, femeile care au consumat zilnic ciocolata si, implicit, antioxidanii numiti flavonoli, si-au redus roseata din urma expunerilor la soare cu pana la 15% in primele doua saptamani si cu peste 25% in sase saptamani. Cele care nu au consumat deloc ciocolata in aceasta perioada nu au avut nicio sansa in fata radiatiilor UV.

Tot aceste femei consumatoare de ciocolata, au aratat o imbunatatire

semnificativa a texturii si hidratarii pielii, care a fost asociata si cu o circulatie mai buna a sangelui la nivelul epidermei.

Pudra de cacao, saraca in calorii si de cea mai buna calitate, este prezenta doar in ciocolata neagra. Oricum tot trebuie sa fii atenta la cantitatea pe care o consumi pentru ca putin e bun, iar mult face rau!

Ciocolata mai este benefica si pentru creier, deoarece imbunatateste circulatia sangvina cerebrala si stimuleaza centrul nervos, favorizand activitatea neurovasculara.

Ciocolata, in general, este bogata in calorii, dar acum ai un motiv si o scuza, in acelasi timp, pentru a o consuma: face bine pielii tale!

Daca te simti bine cand mananci cateva cuburi de ciocolata, nu este indicat sa te abtii. Exista si asa atatea alimente nesanoase pe care ti le refuzi, nu este cazul sa mai faci si acest compromis. Viata e mai dulce cu o ciocolata!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

