

Les bienfaits du chocolat pour la santé

Sous forme liquide ou solide, le chocolat est avant tout une nourriture, dont l'effet direct est de calmer la faim grâce à un apport important de sucres rapides, vite assimilés par l'organisme. Au Mexique, une grande tasse de chocolat chaud à la cannelle accompagnée de viennoiseries locales peut encore tenir lieu de dîner !

Le chocolat en particulier, le noir comprend de nombreux sels minéraux et oligoéléments.

Si l'on prend comme référence les apports journaliers recommandés (AJR) pour ces éléments, on peut estimer que 100G de chocolat noir (soit l'équivalent d'un bâton de chocolat) correspondent à :

- 33% des AJR en magnésium, un antifatigue et un antianxiolitique.
- 30% en phosphore, dont le rôle bénéfique sur la mémoire est attesté.
- 27% en potassium, antidote de la fatigue musculaire et des crampes.
- 25% en cuivre, 20% en fer, 13% en calcium.

En outre, le chocolat noir contribue à un apport non négligeable en vitamines. Il offre notamment :

- de la vitamine E (100G de chocolat noir représentent 18% des AJR jouant un rôle antioxydant ;
- de la vitamine D (14% des AJR) utile à la calcification des os ;
- des vitamines B1, B2, B5 et PP contribuant à un bon équilibre nerveux et à la beauté de la peau et des cheveux.

Le cacao renferme des flavanoides, de la classe des polyphénols ayant la propriété de piéger les radicaux libres toxiques protégeant ainsi l'organisme du vieillissement cellulaire ; ce sont les antioxydants.

Ils constituent aussi une bonne prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires. Ils influent sur la tension artérielle en permettant

une meilleure circulation du sang et en favorisant l'élasticité des artères. Ils limitent donc les risques de thrombose et d'infarctus.