

Cacao

'S WERELDS NR. 1
ANTIOXIDANT

www.XoCoHealth.nl

www.XoCoTeam.eu

BYMFOODSUNBEFOOD*UJ

Inhoud

Waarom ze zeggen dat chocolade gezond is.....	3
Gezondheidsvoordelen door chocolade - echt waar?.....	5
Rauwe cacao bespaart je een bezoek aan de dokter!.....	7
Er is een reden waarom chocolade goed voor u is	9
De pro's en contra's van chocoladeconsumptie	11
Wetenschappers en diëtisten hun gevecht over chocolade	13
Inzichten en feiten voor chocolade-freaks en de voordelen	15

Waarom ze zeggen dat chocolade gezond is

Heeft chocolade enig voordeel voor je gezondheid? Enkele recente studies en onderzoeken tonen aan dat dit inderdaad het geval is. In feite zijn heel wat chemicaliën die zich in chocolade bevinden goed voor mensen hun gezondheid. Daarom doet deze ontdekking de aloude mythe dat 'hetgeen er lekker uitziet en lekker smaakt, slecht is voor de gezondheid' teniet.

De voordelen zijn het grootst bij cacao, pure chocolade en chocoladeproducten die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. Naast koper en magnesium (die helpen om de bloeddruk en hartslag te stabiliseren), bevatten ze ook vitamine P, het goedje dat je tevens terugvindt in antioxiderende groene thee. Zoals u waarschijnlijk reeds weet, zijn anti-oxidanten goed voor de gezondheid. Ze zorgen namelijk voor een reeds voordelen, zoals:

- Verbeterde circulatie
- Lagere bloeddruk
- Stimuleert de nieren en verbetert de vertering
- Helpt patiënten met geen eetlust, nierstenen of anemie
- Verbetert de endothele functies
- Beschermt tegen vrije radicalen en andere vernietigende moleculen, die ervoor gekend staan beroertes en hartziekten te veroorzaken
- Minder sterfgevallen met betrekking tot hartziekten

Flavonoïden bestaat in twee soorten - de epicatechinen en de catechinen. Catechine is rijkelijk aanwezig in chocoladeproducten en cacao die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. Deze stof helpt om hartziekten en kankerproblemen te voorkomen. Ze werkt ook als een echte boost voor iemands immuunstelsel, dit is recentelijk de conclusie geweest van wetenschappelijk onderzoek. De hoeveelheid catechinen die men terugvindt in cacao, is driemaal de hoeveelheid die men terugvindt in thee.

Ondanks de talrijke voordelen van cacao, moet u opletten *welk* type cacao (en welke hoeveelheid) u consumeert. Alles dat wordt gegeten in te grote mate, is slecht voor de gezondheid, dus ook cacao. Teveel chocolade eten kan ervoor zorgen dat u bijkomt, en u zal vroeg of laat ziek worden - zeker indien u het minder gezonde type chocolade eet.

Om deze onaangename gevolgen te vermijden, moet u het juiste type chocolade consumeren, want niet alle types zijn goed. Zo zijn chocoladeproducten zoals snoeprepen

caloriebommen, ze bevatten enorm veel suiker en vet, en moeten bijgevolg koste wat kost vermeden worden. Gezondere types zijn pure chocolade, cacao (bonen), rauwe cacao (poeder) en elke andere vorm van minimaal bewerkte chocoladeproducten.

Dit heeft te maken met studies die mogelijke effecten van het eten van chocolade aantonen. In een bepaalde studie at de helft van de proefpersonen pure chocolade, de andere helft witte chocolade. Degenen die witte chocolade aten, hadden na afloop van het experiment geen gewijzigde bloeddruk, zij die pure chocolade gegeten hadden met een zeer hoog cacao percentage (boven de 70%), hadden een beduidend lagere bloeddruk.

Bij een andere studie in opdracht van de Pennsylvania State University, ging een bepaalde groep deelnemers op een 'low-fat' dieet. De helft kreeg een snack mee waarin een hoge concentratie koolhydraten zat, de andere helft kreeg chocoladerepen mee (+70% cacao), voor een bepaalde periode. De groepen vertoonden nadien geen verschil in hoeveelheid 'slechte cholesterol'. Maar - degenen die chocolade hadden gegeten, hadden plots heel wat meer triacylglycerol en 'goede cholesterol'.

Deze studies toonden aan hoe chocolade in feite geschikt zou zijn voor tijdens diëten. Hou wel in gedachten dat de deelnemers van de studies slechts kleine hoeveelheden chocolade kregen. Het is niet aan te raden om meer chocolade te eten dan eigenlijk nodig is. Probeer ook chocoladeproducten die heel wat smaakstoffen/melkproducten/suikers bevatten, te vermijden. Hoe minder het bewerkt is, hoe meer gezondheidsvoordelen je zal krijgen door het eten van chocolade. Daarom gaat de absolute voorkeur uit naar rauwe cacao poeder.

Gezondheidsvoordelen door chocolade - echt waar?

Enkele studies toonden aan dat chocolade heel wat gezondheidsvoordelen bevat. Resultaten bewezen dat cacao heel erg goed is voor uw gezondheid, aangezien het meer dan 300 chemicaliën bevat, waarop uw gezondheid gebaseerd is. De mythe dat alles wat lekker smaakt, ongezond is, is hierbij van tafel geveegd. Vroeger raadden mensen hun kinderen af om teveel chocolade te eten, en sommigen waren er zelfs van overtuigd dat dit voedsel ziekten zou veroorzaken.

Onderzoek heeft echter gedemonstreerd dat er in cacao een heleboel antioxidanten zitten, en dat er veel meer inzit dan in vergelijking met andere types voedsel met een hoge concentratie antioxidanten. Hier zijn enkele van de onderzoekers hun bevindingen:

Cacaopoeder - bevat de grootste hoeveelheid/kwaliteit antioxidanten.

Pure chocolade - komt onmiddellijk na cacaopoeder. Pure chocolade heeft tevens achtmaal zoveel polyfenol als aardbeien.

Bovendien toont een onderzoek uit 2001 aan dat 23 deelnemers die regelmatig pure chocolade en flavonoïde-rijk cacaopoeder aten tijdens in hun voedingspatroon, meer 'goede' cholesterol hadden dan de deelnemers die het niet hadden gegeten. En dat ondanks het feit dat het onderzoek werd uitgevoerd op een kleine groep proefpersonen, wijst alles in de richting dat er meer goeds in cacao zit dan aanvankelijk werd verondersteld.

Een ander onderzoek (2005) werd uitgevoerd bij een andere kleine groep proefpersonen. Het resultaat was gelijkaardig - pure chocolade is wel degelijk in staat om bloeddruk te doen dalen, zelfs bij mensen die lijden aan hoge bloeddruk. Het gaf hetzelfde resultaat als het andere onderzoek, waar de niveaus van 'slechte cholesterol' met 10% gedaald waren.

Uit deze onderzoeken kunnen we afleiden dat cacao heel wat goede chemicaliën bevat, en zo de aloude stelling 'het kan niet goed zijn voor een goed voedingspatroon' absoluut teniet doet. Er is geen enkele reden waarom mensen geen rauwe cacao zouden mogen eten.

Onthoud dat er chocolade is die goed is voor je gezondheid, terwijl er ook andere chocolade is die slecht is - in het bijzonder de chocolade die enorm bewerkt is. Sommige van die producten zijn snoepjes en chocoladerepen, die men vaak terugvindt in winkels, deze zitten vol calorieën, suikers en vetten.

U hoeft deze types chocoladeproducten helemaal niet te mijden - consumeer ze gewoon met mate. Als u wilt genieten van de gezondheidsvoordelen van chocolade echter, kies dan voor de gezondere versies (cacaopoeder, pure chocolade en melkchocolade).

Wat huisdieren echter betreft is cacao is allesbehalve gezond hen. De reden is de hoge concentratie theobromine, een stof die dieren niet kunnen verteren. Zelfs het bakken van pure chocolade en het aan uw huisdier te geven, wordt afgeraden. Hetzelfde geldt voor cake, pudding, ijsjes, snoeprepen en koekjes die cacao bevatten.

Voor mensen die gezondheidsproblemen hebben, is het een must om heel wat informatie over cacao op te zoeken. Cacao heeft dan wel gezondheidsvoordelen, maar niet voor sommige mensen die aan een ernstige ziekte lijden. Het is dan ook verstandig om uw huisarts of diëtist te raadplegen om zo medische ongemakken te voorkomen.

Rauwe cacao bespaart je een bezoek aan de dokter!

Dit is inderdaad waar, als we onderzoeken moeten geloven. Het beeld van chocolade als junkfood kan worden vervangen door 'health food'! Is dat niet fantastisch? Miljoenen mensen over heel de wereld zouden het geweldig vinden als hun favoriete zoetheid ook goed voor de gezondheid blijkt te zijn!

Dus begin het uit te schreeuwen - chocolade maakt je gezond!

Vooraleer we euforisch worden, is het misschien het beste dat we even bekijken wat de onderzoeken nu net hebben aangewezen in verband met chocolade - vooral in verband met pure chocolade, de soort chocolade die de meeste mensen het liefst eten.

De onderzoeksuitslagen bewijzen dat pure chocolade heel wat meer gezondheidsvoordelen bevat dan melkchocolade en witte chocolade. De twee laatste types bevatten meer vetten, en minder gezondheidsvoordelen.

Pure chocolade, ook wel bitterzoete of halfzoete chocolade genaamd, is heel goed voor de gezondheid. Eén van de grootste voordelen is dat het uw gevoel van welbehagen positief beïnvloedt, en dat u zich blijer zal voelen. Het bevat immers serotonine, een stof die dezelfde werking heeft als een antidepressivum.

Bij deze weet u waarom uw ingesteldheid zo drastisch omkeert na een reepje chocolade op een mindere dag.

Buiten het feit dat het ons geruststelt en het mirakels doet voor ons gevoel van welbehagen, heeft het ook een positief effect op de flexibiliteit van onze bloedvaten, en dus ook indirect op onze bloedsomloop.

Een ander fantastisch aspect van chocolade is dat het nutriënten bevat waarvan bewezen is dat ze kanker voorkomen. Cacao, een ingrediënt dat pure chocolade in overvloed heeft, bevat antioxidanten die het lichaam broodnodig heeft om vrije radicalen te weren. Deze vrije radicalen zijn de stoffen die zorgen voor hartziekten en andere soorten ziekten.

Flavonoïden zijn ook aanwezig in chocolade, en vormen de grootste vijand van deze vrije radicalen. Epicatechinen en catechinen helpen het immuunstelsel van uw lichaam te beschermen. Dit is de reden waarom het eten van chocolade met een hoge dosis cacao,

gezonder en beter voor u is.

Wie zou durven denken dat er in de heerlijk dikke en zijdezachte textuur van chocolade mineralen (ijzer, magnesium) zitten? Wel, nu weet u dat zelfs wanneer u zich niet kan bedwingen chocolade te eten, u uw lichaam niet tegenwerkt. Zolang u het met mate eet, is chocolade enorm gezond.

De antioxidanten in chocolade, doen wonderen voor uw gewrichten en helpen om de pijn en stijfheid van artritis te verminderen. Dankzij de antioxidanten in chocolade zal u beter kunnen slapen, en de volgende dag van de voordelen kunnen genieten. Ook vitamine B is een ingrediënt, waardoor het energieniveau van uw hersenen en lichaam exponentieel toenemen.

Wie durft te beweren dat het eten van chocolade ervoor zou zorgen dat u te veel calorieën binnenkrijgt, samen met een hoge cholesterol en hoge bloeddruk? Het is één en al leugen - en we hebben onderzoeken om het te bewijzen! Het eten van pure chocolade helpt zelfs om de cholesterol en bloeddruk van mensen te doen dalen. Dit zal heel wat mensen ongetwijfeld laten juichen. Zelfs indien chocolade vetten en cholesterol bevat - het zijn de goede versies, die geen invloed hebben op de insulineproductie van uw lichaam.

Wie durft er beweren dat u diabetisch wordt als u chocolade eet? Ook deze mensen zijn verkeerd - een gezonde dosis donkere chocolade doet wonderen voor diabeten, die gedoemd zijn om eeuwig hun suikerconsumptie minutieus bij te houden en te limiteren. Aangezien pure chocolade weinig koolhydraten bevat, is het goed voor de gezondheid van diabeten.

Let op - de gezondheidsvoordelen van chocolade houden niet in dat u nu veel van het goedje moet gaan eten. Zoals met meer dingen in het leven, mag u niet overdrijven. Onthoud dat u alles met mate doet - zeker wanneer het de consumptie van chocolade betreft.

Er is een reden waarom chocolade goed voor u is

Er doen constant geruchten de ronde dat chocolade niet gezond is en dat niemand er teveel van zou moeten eten. Sommige van deze geruchten menen zelfs dat chocolade zulke hoge calorieniveaus heeft dat u ervan bijkomt en dat uw aderen verstopt zullen raken.

Dit zijn -godzijdank- niet meer dan geruchten. Er is nog niets ontdekt dat met zekerheid bewijst dat chocolade slecht is. Voor diegenen onder ons die geen dag zonder hun favoriete zoetigheden kunnen, kan het een troost zijn: chocolade eten (met mate) brengt heel wat gezondheidsvoordelen met zich mee. Onafgebroken onderzoek heeft aangetoond dat er diverse redenen zijn waarom chocolade goed voor u is.

Omdat chocolade vaak wordt beschouwd als een lekkernij, omwille van haar heerlijke smaak en textuur, is het misschien moeilijk om aan te nemen dat het ook gezondheidsvoordelen heeft. Toch doen we hier een poging om u te overtuigen dat chocolade, naast die heerlijke smaak, ook nog anderen voordelen met zich meebrengt:

1. Chocolade bevat vitamines die ervoor zorgen dat ons lichaam naar behoeven functioneert. Het bevat vitamine A, B1, C, D en E.
2. Chocolade bevat mineralen zoals magnesium, zout, calcium en ijzer.
3. Het helpt tevens om het risico op hartziekten te verminderen, dankzij de flavonoïde in cacao, het hoofdbestanddeel van chocolade. Flavonoïden voorkomen dat lichaamsvetten uw aders verstoppen.
4. Flavonoïden bevatten antioxidanten die er om bekend staan het risico op kanker te verminderen.
5. Chocolade bevat stikstofmonoxide, hetgeen helpt om de bloeddruk en uw hart onder controle te houden.
6. Chocolade verdunt uw bloed ook, dankzij effecten die het best vergeleken kunnen worden met een kleine dosis aspirine. Deze factor zorgt voor een vrije doorgang van uw bloedsomloop, en voorkomt 'verstopping' in uw aderen. Let op - chocolade is geen vervangmiddel van aspirine.
7. Chocolade doet wonderen voor uw ingesteldheid, en zorgt ervoor dat u een positievere kijk heeft op het leven. Men merkt vooral op dat men blijer wordt, alerter wordt, en dat men minder pijn ervaart. Chocolade bevat cafeïne, theobromine, tyramine en fenylethylamine - stoffen die moeheid tegengaan. Ze geven ook een extra energieboost. Cannabinoïden zijn ook terug te vinden in chocolade, en zorgen voor een blij en veilig gevoel.

Deze zeven gezondheidsaspecten zijn duidelijk terug te vinden in chocolade. En er wordt nog steeds onderzoek gedaan naar andere mogelijke voordelen die chocolade biedt inzake gezondheid. Van alle positieve zaken die chocolade bevat, zijn de antioxidanten tot nu toe het belangrijkste, omdat ze de vrije radicalen uit ons lichaam weren. Naast fruit en groenten, is nu ook chocolade (rauwe cacao) gezond!

De pro's en contra's van chocoladeconsumptie

Onderzoekers en wetenschappers hebben laten weten dat cacao wel eens essentieel voor ons lichaam zou kunnen zijn. Ze hebben namelijk het bewijs dat cacao en andere chocoladeproducten in staat zijn om hoge bloeddruk te doen dalen, de bloedsomloop te verbeteren en het hart beter te laten functioneren. De studie in kwestie toont aan dat er zoiets is als stikstofmonoxide - een stof die wordt aangemaakt en gecontroleerd door cacao. Stikstofmonoxide is een essentieel bestanddeel voor een gezonde bloedsomloop, en ook voor de bloeddruk. Andere studies bevestigen dan weer dat Flavanol (een bestanddeel van cacao) vette deeltjes in onze aders vernietigt, zodanig dat onze aders niet kunnen 'verstopten'. Er zijn 4.000 verschillende bronnen die essentieel zijn voor dit soort activiteiten, en één daarvan wordt gevonden in cacao - flavonoïden. Deze stof komt uit de kern van de cacao boon. De cacao boon is dan weer een onderdeel van chocolade. De term die wetenschappers gebruiken voor flavonoïden in cacao is 'Flavanol'.

Over het algemeen zijn wetenschappers tot het besluit gekomen dat pure chocolade meer flavonoïden bevat dan witte chocolade. De manier waarmee men cacaopoeder en siroep manipuleert om witte chocolade te verkrijgen, vernietigt de essentiële flavonoïden. De hoeveelheid flavanol die men inneemt, hangt nauw samen met de activiteit van stikstofmonoxide. Dit salpeterzuur speelt een belangrijke rol in het behouden van een gezonde bloeddruk en zelfs een gezond hart- en vaatstelsel.

Chocolade staat erom bekend goed te zijn voor een goede bloedsomloop. Volgens verscheidene studies en onderzoeken, verricht door wetenschappers en onderzoekers, heeft een kleine dosis aspirine hetzelfde resultaat als een flavanol die men in cacao en chocolade terugvindt. Bijgevolg zal de kans op bloedklonters verminderen, en is er een verminderd risico op hartaanvallen bij personen die lijden aan een hoge bloeddruk. Dit betekent dat personen die bijvoorbeeld een allergie zouden hebben aan aspirine, gerust flavanol-rijk voedsel mag consumeren - en dus chocolade mag eten. Het is dan wel geen medicijn, maar het wordt verondersteld het beste alternatief te zijn.

Het is bestudeerd dat verscheidene bio-actieve componenten en substanties van chocolade alertheid, welbehagen en een verminderd pijngevoel in werking stellen. Feiten tonen aan dat stimulantia zoals cafeïne, theobromine, fenylethylamine en tyramine zorgen voor een betere breinactiviteit. Tryptofaan, een essentieel aminozuur, zorgt voor een verminderd angstgevoel - het produceert immers de neurotransmitter serotonine; endorfine, de opiaten die het lichaam zelf aanmaakt - al deze stoffen verminderen het pijngevoel. Andere componenten

zoals anandamide werken zoals cannabinoïden - ze zorgen voor ontspanning.
Chocolade fungeert ook als een natuurlijke pijnstillers.

Samenvattend - wanneer u chocolade eet in de aangeraden hoeveelheid dan zal het u een energieboost geven, u verlossen van angstgevoelens, en mogelijke pijn verminderen.

Diëtisten en biochemici staan sceptisch tegenover het succes van chocolade, en zeggen dat cacao helemaal niet zulke gezondheidsvoordelen biedt. Bijvoorbeeld, ze gaan akkoord over het feit dat cafeïne zorgt voor alertheid, maar zeggen dat er helemaal niet zoveel cafeïne in chocolade zit, mocht u het vergelijken met een kop koffie. Er zit slechts 30mg cafeïne in een chocoladereep, en 100-150mg in een kop koffie. Een andere situatie is het gevoel van alertheid een tijdje na het eten van een chocoladereep. Een ander bestanddeel is anandamide, een stof die ervoor zorgt dat u zich 'high' voelt - een gevoel dat wordt vergeleken met het effect van marihuana.

Wetenschappers en diëtisten hun gevecht over chocolade

Wetenschappers en onderzoekers zullen mensen vertellen dat het eten van chocolade goed is voor hun hart, omdat het de slechte cholesterol doet dalen, het de bloedsomloop verbetert, en omdat het de bloeddruk doet dalen.

Diëtisten zullen dit steeds betwisten. Sommige substanties, elementen en bestanddelen van chocolade zijn zogezegd slecht voor de gezondheid. Een voorbeeld hiervan is anandamide, een stof die de hersenen het gevoel geeft 'high' te zijn - vergelijkbaar met marihuana. Een andere voorbeeld is exorfine, een soort externe morfine die zich in chocolade bevindt en problemen kan veroorzaken.

Ze geloven ook dat chocolade bio-actieve bestanddelen bevat, zoals biochemische amines, methylxantines en cannabinoïden-achtige vetzuren. Al deze substanties kunnen mogelijk abnormaal gedrag in de hand werken, en zelfs psychologische sensaties veroorzaken die gelijken op verslavende middelen.

Wetenschappers wilden bewijzen dat chocolade absoluut geen gevaar is voor de gezondheid, zolang men het in de juiste hoeveelheid eet. Hier is het argument dat ze gebruiken tegen de denkwijze van de diëtisten. Onderzoek toont aan dat cacaopoeder, melkchocolade en pure chocolade een hoge concentratie 'zuurstof radicale absorptie capaciteit' heeft in vergelijking met eender welk and voedsel, zelfs bessen en pruimen. Deze ZRA capaciteit meet de kracht van de antioxidanten die aanwezig zijn. Een antioxidant is een substantie die het lichaam beschermt tegen vrije radicalen, door peroxiden en zuurstof te produceren. Zo zijn er bijvoorbeeld bèta-caroteen, vitamine C en alfa tocoferol. Onderzoek toont aan dat er meer dan 13.000 ZRA capaciteit waarden zitten in pure chocolade, en ongeveer 6.700 in melkchocolade.

De reden waarom beide partijen zo heftig verwickeld zijn in de chocoladestrijd, is omdat ze allebei willen weten hoe ze het best de positieve en negatieve kanten van chocoladeconsumptie kunnen uitleggen. Hier volgt de algemene conclusie van alle onderzoeken, verricht door beide partijen:

Zowel wetenschappers als diëtisten zijn akkoord dat er gelijkaardige componenten zijn terug te vinden in groenten en fruit, rode wijn, tomaten, thee - en chocolade. De component in kwestie is een antioxidant. Hierover zijn beide partijen het eens. De conclusie zegt dat wanneer men de juiste hoeveelheid chocolade eet, het een gunstig effect zal hebben op de gezondheid - en een negatief effect indien men er teveel van eet.

Terwijl beide partijen nog verder discussiëren over het al dan niet positieve effect van chocolade, kunnen we rustig (in beperkte mate) chocolade blijven eten, tot de toekomst raad brengt, en de geleerden tot een gezamenlijk besluit komen.

Inzichten en feiten voor chocolade-freaks en de voordelen

Chocolade is een type voedsel waarvan iedereen zegt dat het onweerstaanbaar zoet en lekker is. Een groot deel van het chocolade-geur hangt af van de smaak die onze verlangens en lusten bevredigt. Maar we weten niet dat chemische reacties tegelijk ook trachten ons beter te doen voelen en ons een goede, verzadigbare smaak te geven. Bijvoorbeeld, we kunnen een zekere bevrediging voelen, een sensatie zelfs, wanneer we voor enkele minuten gelopen hebben in een veld, of een lange afstand lopen.

Jammer genoeg is het bijna onmogelijk om een statistiek te maken met alle data en feiten over chocolade. Chocolade bevat een neurotransmitter en serotonine. Deze onderdelen werken zoals theobromine en fenylethylamine - als een antidepressivum. Maar hoe het exact werkt, kunnen wetenschappers tot nu toe nog niet precies uitleggen. Het staat wel als een paal boven water dat deze 300 bestanddelen ons lichaam stimuleren en ons beter doen voelen.

Eén ding waar we ons altijd zorgen over maken, is het feit of er schadelijke stoffen zouden zitten in chocolade. Iemand die echt van chocolade houdt, heeft natuurlijk een dilemma, aangezien hij of zij enerzijds gek is van chocolade, maar zich anderzijds schuldig voelt omdat hij of zij denkt dat hun gewicht zal toenemen, of waar hun liefde voor chocolade kan toe leiden. Anderen zijn dan weer bezorgd over rottende tanden of acne.

Heel wat mythes omtrent chocolade zijn gelukkig reeds ontkracht. Het is bewezen dat chocolade geen gevaar vormt voor gezonde tanden, net zoals het bewezen is dat het eten van chocolade zal leiden tot acne, of bestaande acne erger zal maken.

Chocolade en cacao bevatten beiden suikers, maar ze bevatten tevens een antagonistisch bestanddeel. Dit zorgt ervoor dat er een soort orale bacterie wordt gevormd. Onderzoekers van het Eastman Dental Center in Rochester, New York, hebben geconcludeerd dat melkchocolade kan bijdragen tot het voorkomen van cariës, dankzij het aanmaken van fosfaten en andere mineralen.

Er wordt gezegd dat u geen chocolade mag eten, omdat het niet gezond zou zijn. En toch bevat cacao heel wat magnesium en zouten. Cacao bevat ook vitamine B1, vitamine B2, vitamine D en vitamine E. Als we het over calorieën hebben - niemand kan ooit beweren dat chocolade 'dieetvoeding' is. In één chocoladereep zitten ongeveer 250 calorieën, hetgeen meer dan genoeg is voor iemand die op dieet staat, zijn/haar drang naar zoet te bedwingen.

Sommige chocoladeliefhebbers spoelen hun teerbeminde chocolade door met melk. Dit smaakt dan wel enorm lekker, maar wetenschappers hebben ontdekt dat de melk ervoor zorgt dat de antioxidanten **niet** worden geabsorbeerd en geconsumeerd door het lichaam. Het wordt dan ook aangeraden dat chocoladeliefhebbers op zoek gaan naar chocolaatjes met noten en/of sinaasappelschil, etc. Geen karamel, noga of andere vullingen, sinds deze alleen maar vetten en suikers toevoegen aan de chocolade. Dit is dan niet meer gezond voor uw lichaam, en deze vullingen doen heel wat gezondheidsvoordelen van chocolade en cacao teniet.