

Какой шоколад полезный?

ТАК МОЖНО ЛИ ВСЁ-ТАКИ ШОКОЛАД?

Теоретически, **горький шоколад - хорошая штука**. Полезная и вкусная одновременно.

В целой [куче литературы](#) видно, что он улучшает чувствительность к инсулину, снижает воспалительные процессы, улучшает кровоток к мозгу, изменяет микробиоту кишечника в лучшую сторону и, в целом, улучшает здоровье.

Кажется, люди, употребляющие горький шоколад, реже страдают от [сердечно-сосудистых заболеваний](#), а ещё у них лучше работают мозги и [медленнее прогрессирует деменция](#).

Некоторые работы даже обещают [улучшенное настроение, концентрацию и внимание](#) через активацию [особых отделов мозга](#).

ОДНАКО.

Оказывается, **82% всего горького шоколада** на рынке содержит непозволительно [много тяжелых металлов](#). И мы говорим об очень токсичных штуках. Например, про кадмий и свинец.

Анализ был повторён несколько раз. Например, [тут](#). Больше половины содержали **избыток токсичных металлов**.

Интересно, что не имело значения, насколько премиальный шоколад вы покупаете: в элитном бутике или на полке в пятёрочке.

Органический шоколад или нет значения тоже не имело.

Судя по всему, единственным предиктором «не-загрязнённости» шоколада было происхождение бобов. **Западная Африка - самая безопасная в этом плане территория**.

Есть список относительно безопасных (на данный момент шоколадок). Вот [тут](#) его можно посмотреть. А вот [здесь](#) есть ещё один.

Наиболее безопасные варианты (пока что)



Mast
Organic Dark
Chocolate
80% Cocoa

LEAD
■ 14%
CADMIUM
■ 40%



Taza Chocolate
Organic Deliciously
Dark Chocolate
70% Cacao

LEAD
■ 33%
CADMIUM
■ 74%



Ghirardelli
Intense Dark
Chocolate
86% Cacao

LEAD
■ 36%
CADMIUM
■ 39%



Ghirardelli
Intense Dark
Chocolate Twilight
Delight
72% Cacao

LEAD
■ 61%
CADMIUM
■ 96%



Valrhona
Abinao Dark
Chocolate
85% Cacao

LEAD
■ 63%
CADMIUM
■ 73%

Стоит ли лишать себя радостей горького шоколада? Возможно, нет, учитывая его пользу, но есть его на постоянной основе я бы точно не стал, особенно если бы был младше 21 или старше 50.

Автор заметки: Глеб

Revision #1

Created 26 May 2023 13:48:04 by Тимур

Updated 22 October 2023 07:16:16 by Тимур