

Es darf genascht werden

Geschrieben von: Diana Frik

Zwei Stückchen Schokolade pro Tag schützen das Herz-Kreislauf-System. Das haben italienische Forscher bei einer Studie mit rund 2 000 Freiwilligen herausgefunden. Die Wissenschaftler setzten den Schokoladenkonsum der Teilnehmer mit der Menge der Entzündungsmarker in Beziehung, Blutwerten, die Entzündungen im Körper anzeigen. Die Studie zeigte, dass der Genuss von 6,7 Gramm dunkler Schokolade pro Tag das Risiko für Krankheiten, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall, senken kann. Verantwortlich dafür seien die im Kakao enthaltenen Antioxidantien, erklärten die Wissenschaftler. Diese Substanzen werden oft auch als Oxidationshemmer bezeichnet und verhindern den Verderb von Lebensmittelbestandteilen durch Oxidation. Dadurch machen diese Oxidationshemmer aggressive Sauerstoffverbindungen, so genannte freien Radikale, unschädlich. Allerdings verschwindet der positive Effekt, wenn mehr oder weniger als zwei Stücken Schokolade pro Tag konsumiert werden.