

LE CHOCOLAT

En plaisir à la portée de tous

Le chocolat a hérité d'une riche symbolique et tient une place à part dans notre alimentation, ne serait-ce que de souvenirs d'enfance ou les moments gourmands et de convivialité qui y sont attachés.

Ses vertus pour la santé

Les maladies cardiovasculaires restent la première cause de mortalité en France.

La nutrition jouant un rôle sur le risque d'apparition de ces pathologies, il est intéressant de connaître les aliments qui ont un rôle préventif. Le chocolat en fait partie. Une étude a montré qu'au bout de trois semaines de consommation journalière de 75 g de chocolat noir, le HDL(dite le bon cholestérol), avait augmenté de 11,4% et abaissé le LDL(dite mauvais cholestérol) de 11,9 %. Le chocolat aurait donc un effet préventif de l'athérome. Il n'est donc pas à exclure même en cas de pathologies cardiovasculaires.

De même, les polyphénols(tanin) contenus dans le chocolats noir et au lait ont une action antioxydant.

Ils réduisent également la tension artérielle et ont un rôle sur la coagulation sanguine.

Enfin, le chocolat est source de tonus et de bien-être.

En effet, nombre de sources de ses composants ont un effet stimulant (caféine, théobromine, théophylline), relaxant et anti-stress (magnésium) ou antidépresseur (phényléthylamine).

Toutes fois, le chocolat nous fait du bien parce que c'est bon et que nous avons du plaisir à consommer un produit qui flatte nos papilles.

Par contre, le chocolat est très calorique (environ 550 calories au 100 g).

Donc, sujets sains, personnes surveillant leur poids, diabétiques ou patients souffrant de dyslipidémie, tout le monde peut donc consommer de chocolat de façon régulière ou occasionnelle à partir du moment où la quantité est raisonnable et adaptée à l'importance de l'activité physique quotidienne.

Extraits : « Equilibre » Nov-Dec 2007