



قالت دراسة أجريت حديثاً في الولايات المتحدة أن تناول كوب من الكاكاو يومياً  
يقي من الإصابة بالأمراض لما فيه من المواد

وكانت دراسات سابقة قد رجحت أن الكاكاو يحتوي على كيماويات  
يمكن أن تقي الشخص من العديد من الأمراض وتقلل من تأثير الشيخوخة .

إلا أن الدراسة الجديدة تؤكد أن الكاكاو غني بالمواد المضادة للأكسدة أكثر من أي شراب صحي آخر  
كالشاي وغيرها من ا

وكانت العديد من الدراسات قد أَلقت الضوء على الفوائد الصحية للشاي الأخضر مقابل فوائد الكاكاو  
فقد خلصت دراسة صينية إلى أن محتسي الشاي  
تقل معدلات الإصابة بالسرطان لديهم إلى النصف مقارنة بمن لا يحتسيه .

وقد أجرى الدكتور تشانج يونج لي ورفاقه بجامعة كورنيل بنيويورك اختبارات  
لقياس معدلات المواد المضادة للأكسدة في الشاي والكاكاو .  
وأظهرت نتيجة الاختبارات أن كوبا من الكاكاو  
يحتوي على ضعف المواد المضادة للأكسدة المتواجدة في الشاي  
كما تزيد نسبة المواد المضاد  
ثلاث مرات عنها الشاي الأخضر ، وخمس مرات عن الشاي الأسود .

وعلى الرغم من وجود الكاكاو في العديد من المنتجات مثل الشيكولاتة  
إلا أن الباحثين يقولون إن احتساءه هو أفضل الطرق للاستفادة التامة من فوائده الصحية  
وذلك لأن الشيكولاتة غنية بالدهون .

جرامات من الدهون

حيث تحتوي الشيكولاتة التي يبلغ حجمها