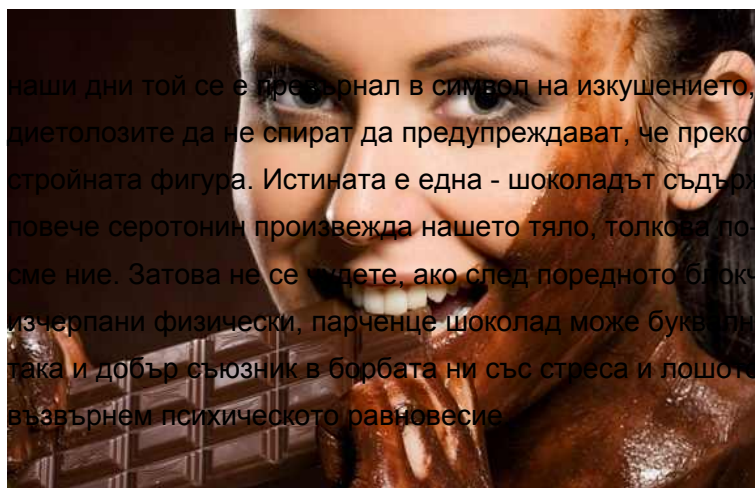


Шоколадът – пътят към щастието ии... още нещо.

Публикувано от **nicky931** на 2013-03-03

Шоколадът – пътят към щастието ии... още нещо.



...кищавали на екзотичния му вкус и мирис. В наши дни той се е превърнал в символ на изкушението, на който е трудно да устоиш, макар диетолозите да не спират да предупреждават, че прекомерната му употреба е най-големият враг на стройната фигура. Истината е една - шоколадът съдържа серотонин-хормона на щастието. Колкото повече серотонин произвежда нашето тяло, толкова по-радостни, с положителна нагласа и еуфорични сме ние. Затова не се чудете, ако след поредното блокче шоколад сте истински щастливи. Когато сме изчерпани физически, парченце шоколад може буквално да ни вдигне на крака. Шоколадът е също така и добър съюзник в борбата ни със стреса и лошото самочувствие, като ни помага си да възвърнем психическото равновесие.



...разен афинитет към сладкото. Особено в най-тежките моменти от месеца, всяка една представителка на нежния пол прибягва до безотказното лекарство – шоколада.

И сега ще ви зарадваме с няколко факта, които оспорват слуховете, че шоколадът е вреден за здравето, води до диабет, развалени зъби и т.н. . Дори бихме го нарекли "универсално лекарство", защото освен че ни осигурява безкрайно удоволствие докато го похапваме, може да ни помогне и в сферата на здравето и интимния живот.

Като за начало е важно да се знае, че шоколадът не може да доведе до пристрастяване. За разлика от цигарите човек не може да се пристрасти към сладкото удоволствие.

Повишава интелигентността



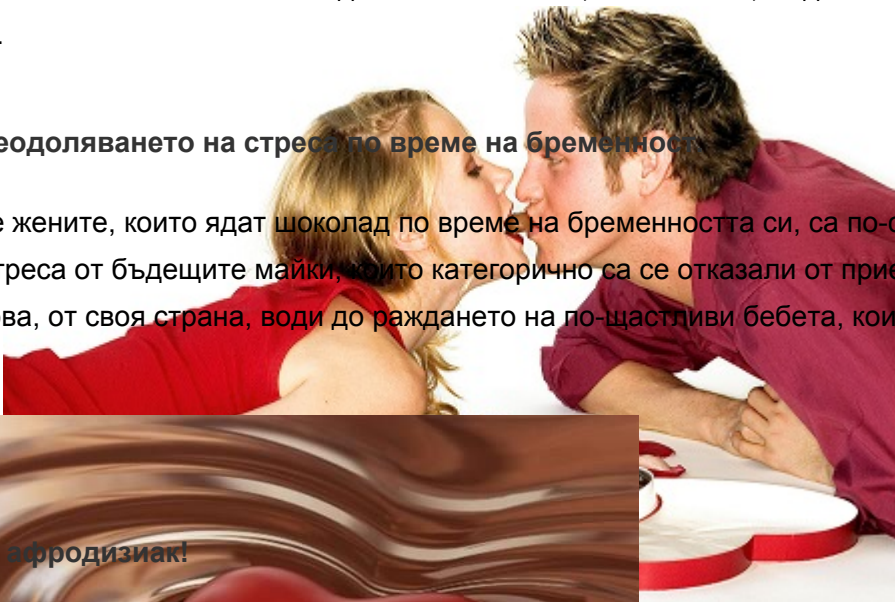
Следващият път, когато шефът отново ви даде креативна задача, която трябва да изпълните в кратък срок от време, не се притеснявайте и посегнете към шоколада, който от известно време ви намира от шкафчето в бюрото. Той ще облекчи напращането, ще намали стреса и едновременно с това ще стимулира мозъчната дейност. Ето защо, ако си позволите шоколад на закуска ще се почувствате свежи и ободрени през целия ден!

Шоколадът помага на сърцето!

Това твърдение идва от учени в Германия, които доказват, че няколко парченца шоколад намаляват кръвното налягане. Високото съдържание на какао пък предпазва от образуването на тромбоцити в кръвта, които допринасят за сърдечно-съдови заболявания. Редица проучвания са показали, че хората, които консумират черен шоколад през ден или няколко пъти седмично не се оплакват от сърдечни проблеми. Учените съветват да се хапва малко, но на често, за да не се отразява негативно върху теглото.

Помага за преодоляването на стреса по време на бременност

Доказано е, че жените, които ядат шоколад по време на бременността си, са по-способни да се справят със стреса от бъдещите майки, които категорично са се отказали от приема на сладкото изкушение. Това, от своя страна, води до раждането на по-щастливи бебета, които се усмихват повече.



Шоколадът е афродизиак!

Вече може би на всички е ясно, че шоколадът може да бъде онова вълшебно „хапче“, което ни дарява удоволствие и в тази насока.

А сега тичайте до магазина за един шоколад и го споделите с половинката си!

