

Süßes für die Seele – das Schokoladenbuch

85% Kakao

Lesen und genießen

ZUSAMMENGESTELLT UND MIT TEXTEN VON CAROLIN HARTMANN

SCM Collection

Alle Bibelzitate sind entnommen aus:

Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2005 by Hänssler Verlag, D-71087 Holzgerlingen

© 2008 SCM Collection Verlag
im SCM-Verlag GmbH und Co. KG, Witten

Druck: Leo Paper Products

Gestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen

ISBN 978-3-7893-9319-8

Bestell-Nr. 629.319

Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne.


Alexander von Humboldt



„Schokolade ist fassbar, greifbar und vor allem essbar gewordenes Glücksgefühl.“


Wim Wenders

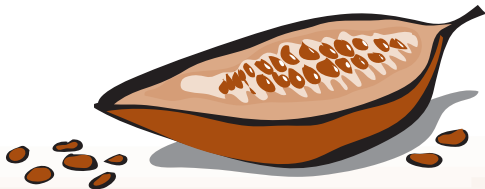


Langes Leben dank Schokolade

Endlich haben wir schriftlich, was wir insgeheim schon lange wussten: Schokolade ist gesund! Niederländische Forscher haben entdeckt, dass der regelmäßige Genuss von Kakao das Herztodrisiko halbieren und den Blutdruck senken kann. Die Forscher beobachteten eine Gruppe von 470 älteren Männern über 15 Jahre hinweg, die in regelmäßigen Abständen unterschiedliche Mengen von Schokolade genossen. Das Ergebnis war erstaunlich: Die Männer, die mit rund vier Gramm pro Tag den meisten Kakao zu sich genommen hatten, lebten im Schnitt länger als die Schokoladenmuffel. Der Blutdruck war niedriger und im Vergleich zu den restlichen Teilnehmern hatte sich bei ihnen das Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben, halbiert!



Die Forscher führen den schützenden Effekt des Kakaos auf darin enthaltene Substanzen zurück, die gefährliche Stoffwechselprodukte im Körper binden und die Elastizität der Blutgefäße verbessern. Je höher also der Kakaogehalt der Schokolade, desto besser – da haben die Liebhaber der dunklen Variante einen klaren Vorteil. Also: Schluss mit dem schlechten Gewissen beim Schokoladengenuss! Allerdings sollten wir uns dennoch am Riemen reißen: Mehr als ein kleines Genießer-Stückchen verkneift man sich besser, denn Übergewicht erhöht das Herztodrisiko erheblich.



7

