

## Coklat - Khasiat yang Tidak di Ketahui

Written by Al Khawarizmi

Monday, 19 April 2010 16:46 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:06

---



Coklat sememangnya kaya dengan bahan anti-oksidan seperti catechins an phenols. Ia membantu dalam pencegahan sakit jantung dan kanser. Kandungannya sama seperti dalam teh hijau, jus oren, bayam, bawang, jagung dan pisang.

Coklat hitam dikatakan mempunyai empat kali kadar catechins dan phenols berbanding teh. Untuk makluman, satu kajian menyatakan, minumlah teh tanpa susu untuk mendapat khasiat anti-oksidan teh.

Phenols dikatakan dapat melindungi daripada serangan sakit jantung. Anti-oksidant yang wujud bukan setakat melindungi sel-sel dan DNA daripada radikal bebas malah ia menghalang pembentukan bahan lemak yang boleh menyebabkan salur darah jantung tersumbat.

Coklat tidak mengemukkan. Tidak ada satu jenis makanan akan menyebabkan gemuk. Pengambilan berlebihan sesuatu jenis makanan meningkatkan kalori. Jika kalori ini tidak dibakar sebanyak ia diambil, ini yang menyebabkan kegemukan. Makanlah coklat dalam kadar yang sederhana, bukan sekadar coklat malah semua jenis makanan.

## Coklat - Khasiat yang Tidak di Ketahui

Written by Al Khawarizmi

Monday, 19 April 2010 16:46 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:06

---

Satu kajian yang dijalankan di Universiti Pittsburgh mendapati coklat tidak menyebabkan migrain seperti yang disangkakan sebelum ini. Mereka yang sering mengalami migrain atau sakit kepala boleh memakannya tanpa perlu risau ia akan menyebabkan sakit kepala.

Malah coklat mengandungi bahan seperti ubat penenang, yang menjadi penahan sakit dan meningkat tahap rasa sihat. Coklat mengeluarkan endorphins yang membuat kita rasa gembira. Makan seberapa banyak dan kerap, coklat bukanlah bahan ketagihan. Permakanannya boleh dihentikan bila-bila masa. Makan coklat dikatakan boleh menguatkan sistem pertahanan badan. Ini boleh mengurangkan risiko jangkitan selsema dan flu. Coklat juga bukanlah penyebab jerawat. Jerawat disebabkan oleh perubahan hormon dan genetik. Jangan streskan diri, makanlah coklat. Ia boleh tenangkan anda sewaktu stres.

Coklat mengandungi phenylethylamine dan tyramine, bahan kimia yang menyebabkan rasa sayang dan berahi. Coklat adalah salah satu makanan aphrodisiac. Phenylethylamine adalah kimia yang berkait dengan amphetamines. Ia meningkatkan aliran darah, kadar glukos dalam darah, jadikan kita lebih waspada atau sedar dan rasa puas. Coklat boleh dikatakan makanan untuk seks selain tiram.

Coklat berwarna hitam merupakan sumber tembaga (copper) dan dalam kadar sedikit adalah perlu untuk kesihatan metbolisma dan membantu menghalang penyakit Alzhemier's dan osteoporosis.

Bagi wanita yang menghadapi PMS, makan coklat dapat membekalkan magnesium yang diperlukan oleh badan. Datang bulan mengurangkan kadar magnesium dalam badan dan ini meningkatkan masalah kesakitan waktu haid (PMS).

Selain coklat, mengambil soya 40mg ke 80mg sehari boleh melegakan masalah yang timbul akibat datang haid kerana soya mengandungi phytoestrogens, struktur kimia yang hampir sama dengan estrogen. Mampu menolong mengurangkan ketegangan.

Bagi wanita, coklat menggalakkan pengeluaran kimia endorphins bagi otak wanita, yang menggalakkan rasa gembira dan mengurangkan stres. Makan coklat adalah baik untuk kita,

## Coklat - Khasiat yang Tidak di Ketahui

Written by Al Khawarizmi

Monday, 19 April 2010 16:46 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:06

---

namun seperti mana-mana makanan janganlah ambil berlebihan.

---

<b>Kuku: Diagnos Penyakit</b> 	<b>Kurus Tanpa Ubatan</b> 	<b>Jangan Hidup Air-cond..</b> 	<b>Penyakit Kencing Tikus</b> 
<b>Rahsia di Sembunyi</b> 	<b>Awas ! Ibu Bapa</b> 	<b>TIPS HAPUSKAN CICAK RUMAH</b> 	<b>Diet Rasulullah</b> Ikutlah Sunnah 

 **KLIK DI SINI !**  
**KEMBALI KE KOLEKSI UTAMA ARTIKEL**

## Coklat - Khasiat yang Tidak di Ketahui

Written by Al Khawarizmi

Monday, 19 April 2010 16:46 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:06

---

**Rayuan admin 1Kedai**: Jika anda tidak keberatan, harap dapat 'FORWARD'kan ilmu yang bermanfaat ini sebagai satu lagi amalan kebaikan kepada teman-teman atau insan yang anda kasihi kerana:

**" Sebaik-baik manusia itu adalah mereka yang memberi manafa'at kepada manusia yang lain "..** *Buatkan satu amalan mudah anda. Hanya klik butang di bucu halaman ini:*