

فواید خوردن کاکائو

منبع: new2new.mihanblog.com

ارسال کننده: ندا هاشمیان
واحد میمه

* کاکائو دارای مواد چربی و پر کالری است و اگر بعد از غذا به خصوص غذاهای سنگین و پر چرب مصرف شود دستگاه هاضمه را دچار مشکل می کند.

* افراد مبتلا به ورم مفاصل و روماتیسم و چاقی و آن ها که کلیه ها و کبدشان مشکل دارد بهتر است کاکائو مصرف نکنند.

* ضمن این که کاکائو برای مبتلایان به قند مضر است.

* کاکائو سرشار از کلسیم، فسفات و ویتامین D است که این ویتامین برای تهیه کلسیم استخوان ها نقش مهم به عهده دارد بنابراین کاکائو برای سست استخوان ها مفید است به شرط که مقدار آن از حد معین تجاوز نکند.

* مصرف کاکائو برای تقویت اعصاب افرادی که کارهای فکری می کنند مفید است.

* کاکائو برای ورزشکاران و افرادی که کارهای سخت بدنی انجام می دهند و احتیاج به غذاهایی با حجم کم و کالری زیاد دارند توصیه می شود.

* باید توجه داشت پس از صرف غذا نباید کاکائو را به عنوان دسر خورد زیرا مقدار زیادی چربی دارد که هضم غذا را مشکل می کند.