

Afvallen met pure chocolade

Gepubliceerd: zaterdag, 31 maart 2012 00:10



Chocolade zorgt ervoor dat je minder snoept.

Eén van de oorzaken van overgewicht is het snoepen tussen maaltijden. Chocolade zorgt ervoor dat je een "vol" gevoel hebt. In een Deense studie uit 2008 werd aangetoond dat de gezonde pure chocolade dit effect veroorzaakte, dit in tegenstelling tot melk chocolade.

Het probleem van deze tijd is overgewicht. Een groot deel van de bevolking lijdt hieraan en het zijn niet alleen de ouderen. Ook de jeugd wordt steeds zwaarder.

In Amerika bijvoorbeeld is 68% van de bevolking boven de twintig te zwaar, waarvan de helft echt dik is. Zoals bekend, wordt te dik zijn ook in verband gebracht met allerlei andere gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten en type 2 diabetes.

De hiermee gepaarde medische kosten zijn eveneens enorm. In de meeste gevallen is er voor deze mensen geen gemakkelijke oplossing, maar er gloort licht aan de horizon en wel in de vorm van pure chocolade.

Insuline weerstand verminderd door pure chocolade.

Insuline wordt aangemaakt door de pancreasklier wanneer het bloedsuiker niveau stijgt en zorgt ervoor dat glucose in de bloedvaten terechtkomt. Inname van teveel suiker heeft als effect dat er teveel insuline wordt aangemaakt, hetgeen bij de cellen weerstand oproept tegen de insuline waardoor ze de nodige voeding niet ontvangen. Hierdoor geeft het lichaam signalen af dat het voedsel nodig heeft en gaat vet opslaan waardoor het overgewichtprobleem steeds groter wordt. Wanneer er in plaats van voedsel met teveel suiker, pure chocolade wordt gegeten dan kan dit ervoor zorgen dat de weerstand van cellen tegen insuline vermindert.

Chocolade zorgt voor lagere stress.

Door stress wordt het hormoon cortisol aangemaakt, wat op haar beurt weer zorgt voor meer insuline, wat weer leidt tot teveel eten. In een onderzoek uit 2009 werd aangetoond dat het eten van pure chocolade leidde tot minder aanmaak van cortisol, dus minder stress.

Afvallen met pure chocolade

Gepubliceerd: zaterdag, 31 maart 2012 00:10

Bron: http://www.naturalnews.com/035405_dark_chocolate_weight_loss_health.html