Prolite – Cokelat sering dikaitkan dengan peningkatan berat badan, sehingga membuat banyak orang enggan mengonsumsinya. Tapi, tahukah kamu bahwa sebenarnya banyak sekali manfaat cokelat untuk kesehatan tubuh kita?

Asalkan kita memilih produk yang tepat, cokelat bisa memberikan sejumlah kebaikan yang tak terduga, lho! Yuk, simak lebih lanjut dalam artikel ini tentang manfaat cokelat yang mungkin belum kamu ketahui!

Kandungan Gizi dalam Cokelat



Kandungan Gizi Cokelat per 100 gram

Kandungan Gizi	Cokelat Putih (*White Chocolate*)	Cokelat Susu (*Milk Chocolate*)	Cokelat Hitam (*Dark Chocolate*; dengan 70%-85% padatan *cacao*)
Energi total	539 kkal	535 kkal	598 kkal
Protein	5.87 g	7.65 g	7.79 g
Lemak total	32.1 g	29.7 g	42.6 g
Karbohidrat	59.2 g	59.4 g	45.9 g
Serat	0.2 g	3.4 g	10.9 g
Gula	59 g	51.5 g	24 g

Sumber: *Food Data Central USDA (United State's Department of Agriculture)*

Kandungan dalam cokelat – ruangguru

Cokelat memiliki berbagai jenis, seperti cokelat susu, cokelat putih, dan cokelat hitam. Dari ketiganya, cokelat hitam (dark chocolate) memiliki manfaat paling banyak untuk kesehatan.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Berikut kandungan gizi dalam 100 gram cokelat hitam:

- Air: 2,3 ml
- Energi: 615 Kalori
- Protein: 5,5 gram (g)
- Lemak: 42,6 g
- Serat: 10,8 g
- Karbohidrat: 29,2
- Kalsium: 98 mg
- Zat besi: 4,4 mg
- Fosfor: 446 mg
- Natrium: 20 mg
- Kalium: 708,3 mg

10 Manfaat Cokelat untuk Kesehatan



Manfaat cokelat – Freepik

1. Tinggi Antioksidan: Cokelat mengandung lebih banyak antioksidan daripada bluberi dan acai beri. Antioksidan ini membantu menangkal radikal bebas penyebab penyakit dan penuaan dini.
2. Menurunkan Tekanan Darah: Flavonoid dalam cokelat membantu melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah jadi lebih lancar dan tekanan darah menurun.
3. Mengurangi Risiko Serangan Jantung: Flavonoid dalam cokelat membantu menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL).
4. Mempertajam Fungsi Otak: Manfaat cokelat untuk fungsi otak dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otak sehingga meningkatkan fungsi kognitif dan memori.
5. Menurunkan Kolesterol: Cokelat hitam dapat meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kolesterol jahat (LDL).

6. Memperbaiki Mood: Cokelat dapat membantu meredakan stress dan menjaga suasana hati agar lebih stabil.
7. Mengendalikan Kadar Gula Darah: Cokelat membantu menjaga fungsi hormon insulin dan meningkatkan metabolisme gula.
8. Mengontrol Nafsu Makan: Cokelat hitam dapat membantu menekan rasa lapar dan membantu diet.
9. Menghambat Sel Kanker: Cokelat mengandung flavanol yang bersifat antioksidan dan membantu mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas.
10. Memperkuat Tubuh Saat Berolahraga: Cokelat membantu meningkatkan ketahanan fisik selama olahraga.

Efek Samping Mengkonsumsi Cokelat

10 Manfaat Cokelat, Turunkan Tekanan Darah hingga Kolesterol



Makan cokelat – detikfood



Baca Selanjutnya
Rumah Megah Alshad Ahmad akan Dijual Rp 300 Miliar , Berikut Fasilitasnya!