10 Manfaat Cokelat, Turunkan Tekanan Darah hingga Kolesterol

Category: LifeStyle
8 Maret 2024
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 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.

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

Makan cokelat – detikfood

Konsumsi cokelat bisa menimbulkan beberapa efek samping yang perlu diwaspadai, seperti alergi, reaksi terhadap susu, dan dampak kafein.

Alergi terhadap kakao atau komponen lain dalam cokelat bisa menyebabkan gejala seperti gatal-gatal, ruam kulit, atau bahkan sesak napas pada beberapa kasus.

Selain itu, bagi mereka yang intoleran terhadap susu, cokelat dengan tambahan susu dapat memicu gangguan pencernaan atau gejala lainnya.

Dan tentu saja, kandungan kafein dalam cokelat bisa membuat orang yang sensitif terhadap zat ini merasa gelisah atau sulit tidur jika dikonsumsi dalam jumlah besar.

Oleh karena itu, penting untuk tetap mengonsumsi cokelat dengan bijak dan memperhatikan reaksi tubuh kita.

Tips Aman Mengkonsumsi Cokelat

Manfaat cokelat – Freepik

- Pilih cokelat hitam dengan kadar kakao diatas 70% .
- Konsumsi tidak lebih dari 20–30 gram per hari.
- Perhatikan asupan gula dan kafein.

Meskipun cokelat bisa memiliki beberapa efek samping jika dikonsumsi secara berlebihan atau oleh orang yang memiliki alergi tertentu, tidak bisa dipungkiri bahwa cokelat, terutama cokelat hitam, juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Dengan mengonsumsi cokelat secara bijak dan dalam jumlah yang wajar, kita dapat merasakan manfaatnya tanpa harus khawatir akan dampak negatifnya. Jadi, nikmati secangkir cokelat hangat atau sepotong cokelat hitam sebagai camilan, dan rasakan manfaatnya bagi kesehatanmu!