

# NUTRI INFORMA

## Chocolate faz bem!

O cacau é o grande responsável por trazer benefícios à saúde! Desde o século XVI é apresentado pelos Europeus como alimento e medicamento, justamente pelos seus fins terapêuticos: previne câncer, diminui colesterol, evita formação de placas nas artérias, melhora a circulação, diminui a pressão, possui efeito analgésico e ainda antibacteriano.

Compostos fenólicos conhecidos como flavonóides e taninos são os grandes responsáveis pelos benefícios à saúde e são adquiridos a partir do consumo de produtos com alto teor de cacau. Quanto mais concentrados melhor!

As sementes (amêndoas) do cacau, comercializados como nibs ou o chocolate amargo são as versões mais ricas em antioxidantes. A cafeína e teobromina são ainda substâncias presentes que atuam como estimulante do cérebro, agilizando o raciocínio e também na produção de serotonina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar, ajudando a combater a ansiedade, a depressão e a melhora do humor.



Se deseja alcançar benefícios escolha o chocolate com maior teor de cacau (observe no rótulo o ingrediente "massa, pasta ou liquor de cacau", que deve aparecer em primeiro lugar). Em seguida o produto pode conter manteiga de cacau (evite aqueles com gordura hidrogenada), açúcar e leite, sempre com variações nas concentrações dessas substâncias, que acabam por classificar o tipo do chocolate (ao leite, meio amargo e amargo).

Já existem opções bem legais, onde versões mais comuns são 50, 60 e 70% de cacau. Desta forma obterá menos gordura e mais substâncias antioxidantes! O perigo está no exagero (quantidade que não deve ultrapassar 50g ao dia segundo Organização Mundial de Saúde) e no tipo (qualidade) do chocolate. Vamos então aprender a escolher o chocolate:

**Branco** – 25% de cacau, porém é feito sem a massa do cacau e portanto não traz benefícios. Possui apenas a manteiga, além de açúcar e leite.

**Ao leite** – 30 a 40% de cacau, sem o benefício da massa, que é substituída em parte pela manteiga e leite.

**Meio amargo** - 35 a 50% de cacau, com menos manteiga e açúcar.

**Amargo** – 50 a 100% de cacau, com maior teor de massa, pouca manteiga de cacau e açúcar, e muitas vezes não contém leite, aumentando o efeito dos flavonóides. É de alta qualidade e o mais benéfico. Tente a versão 70%.

Além do famoso tablete para degustar, experimente aromatizar seu café com cacau ou usá-lo como calda por cima de uma fruta ou como recheio de bolo. Se possível prefira o orgânico. Invente, escolha uma forma saborosa, e saudável!



Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

Braz. J. Food Technol., Campinas, v. 14, n. 3, p. 181-201, jul./set. 2011  
[http://pt.wikipedia.org/wiki/Tipos\\_de\\_chocolate](http://pt.wikipedia.org/wiki/Tipos_de_chocolate)