

## Czekolada wraca do łask!



### OPINIA EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel,  
specjalista od mikrodietetyki,  
Genolier, Szwajcaria:

Wraz z nadejściem sezonu świątecznego mamy znacznie więcej okazji, by dopieścić nasze kubki smakowe. Jedną z rzeczy, na które mamy w tym okresie większą ochotę, jest czekolada. Dobra wieść dla jej miłośników – czekolada może poprawić zdrowie, jeśli tylko mądrze wybierzemy to, co jemy.

### Zdrowotne korzyści ciemnej czekolady

Czekoladę odkryli po raz pierwszy Majowie ponad 3000 lat temu. Wytwarzali oni napój z palonych i sfermentowanych ziaren kakaowca, który rośnie w Ameryce Południowej i Środkowej. Napój ten nazywali xocolatl, co oznacza „gorzką wodę”. Pomimo niezachęcająco brzmiącej nazwy, hiszpańscy odkrywcy wprowadzili go w Europie, gdzie szybko zyskał popularność wśród arystokracji. Dopiero jed-

nak w XIX wieku opracowano stałą formę czekolady, którą znamy dzisiaj, zaś rewolucja przemysłowa udostępniła nowy produkt masom.

Po wielu latach złej sławy jako produkt szkodliwy dla zdrowia, naukowcy dowiedli, że spożywanie czekolady może przynieść pewne korzyści. Tak naprawdę nie sama czekolada szkodzi zdrowiu, ale cukier i inne składniki dodawane w trakcie procesu produkcji. Samo kakao ma dobroczynne działanie na organizm, gdyż:

- obniża ciśnienie krwi
- obniża poziom cholesterolu
- działa antydepresyjnie
- działa antyrakotwórczo
- ma działanie przeciwbiegunkowe



ciąg dalszy na następnej stronie ➔

### Ciekawostki związane z wodą

#### Czy wiedzieliście, że...

...woda przy zamarzaniu powiększa swą objętość o 9%! To jedyny znany niemetalek, która przy zamarzaniu powiększa objętość. Przy zamarzaniu cząsteczki wody ulegają krystalizacji, co sprawia, że ich układ staje się mniej wydajny (pod względem objętości) niż w stanie ciekłym. W rezultacie zamrożona woda ma niższą gęstość niż woda w stanie ciekłym, dlatego lód pływa na powierzchni wody. Na zdrowie!



## Znakomity moment na ustalenie osobistych celów zdrowotnych Postanowienia noworoczne

Nowy Rok zbliża się szybkimi krokami, i wiele ludzi czuje przymus podjęcia postanowień noworocznych, zaangażowania się w osobisty projekt, często wiążący się ze zmianą stylu życia. W przypadku większości ludzi postanowienia te dotyczą poprawy formy.

Najwcześniejsze odnotowane w annałach historii obchody Nowego Roku miały miejsce w Babilonie 4000 lat temu. W tym jednak czasie Nowy Rok obchodzono w marcu. Rzymianie utrzymali tę tradycję, jednak kalendarz przez stulecia stale się zmieniał.

1 stycznia został arbitralnie ustalony jako początek roku w 46 r. p.n.e., gdy Juliusz Cezar opracował kalendarz, który bardziej dokładnie odzwierciedlał pory roku, niż czyniły to poprzednie kalendarze. Pierwszy



miesiąc roku nazwano na cześć Janusa, boga początków i strażnika drzwi i wejść. Zawsze przedstawiano go jako postać o dwóch twarzach, jedną spoglądającą w przyszłość, a drugą patrzącą w przeszłość. Rzymianie zaczęli z okazji Nowego Roku dawać sobie prezenty, co miało przynieść szczęście w nadchodzącym roku.

ciąg dalszy na następnej stronie ➔

## Czekolada wraca do łask!

z poprzedniej strony ➔

Czekolada to bogaty produkt o ponad 300 różnych składnikach. Główna korzyść ze spożycia czekolady jest wynikiem działania flawonoidów, przeciwutleniaczy zawartych w kakao. Przeciwutleniacze chronią ciało przed starzeniem powodowanym przez niszczące komórki wolne rodniki. Gorka czekolada zawiera największe ilości przeciwutleniaczy, gdyż zawiera największą ilość kakao. By czekolada mogła zostać uznana za gorką, musi zawierać co najmniej 65% kakao. Przetwarzanie kakao oraz dodawanie cukru i mleka w białej i mlecznej czekoladzie obniża poziom flawonoidów i ogranicza korzyści z jej spożycia.

*Afrodyzjakalne działania czekolady przypisywane jest raczej zmysłowej przyjemności pochodzącej z jej spożycia i nie zostało poparte jakimikolwiek konkretnymi dowodami. Czekolada jednakże stymuluje produkcję endorfin, które wywołują uczucie przyjemności!*



Pomimo dowiedzionych korzyści ze spożycia gorzkiej czekolady, należy pamiętać, że – jak w przypadku wszystkich dobrych rzeczy – umiarkowanie to podstawa. W większości badań odnotowano korzyści przy spożyciu nie więcej niż 100 g gorzkiej czekolady dziennie. Nadmierne folgowanie sobie nie przyniesie dodatkowych korzyści, a raczej odwrotnie. Pamiętajcie, że jedna tabliczka czekolady to około 400 kalorii, co oznacza, że należy zrównoważyć ich ilość ograniczając spożycie innych produktów, by utrzymać zbilansowaną dietę.

Źródło: prof. Serge Renaud

Ref 11Arch Intern Med. 2006 Dec 11-25; 166(22):2437-45

## Znakomity moment na ustalenie osobistych celów zdrowotnych Postanowienia noworoczne

z poprzedniej strony ➔

W średniowieczu chrześcijanie przyjęli jako dzień Nowego Roku 25 grudnia – dzień narodzin Chrystusa. Następnie przełożono początek roku na 25 marca – święto Zwiastowania. W XVI wieku papież Grzegorz XIII zreformował kalendarz julijski i dniem Nowego Roku ustalono 1 stycznia.

I tak zostało po dziś dzień, ale tylko w kulturach, które stosują kalendarz słoneczny liczący 365 dni. Na przykład Chińczycy stosują kalendarz księżycowy, który liczy mniej niż 365 dni, gdyż miesiące oparte zostały na fazach księżyca.

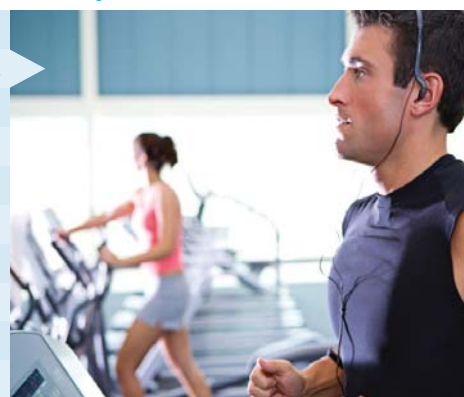
Choć Nowy Rok nie w każdej kulturze przypada tego samego dnia, zazwyczaj jest to czas świętowania, refleksji nad przeszłością i kulturowania obyczajów, które mają przynieść szczęście w przyszłym roku. To symbol nowego początku, i idealny czas na postanowienie dokonania zmian w życiu. Ponieważ jest to święto, w którym celebruje się upływ czasu, stajemy się introspektywni. Taka introspekcja prowadzi nieuchronnie do myśli o samodoskonaleniu.

Planujecie w tym roku przyjęcie własnych postanowień noworocznych? Pomimo najlepszych chęci, według niedawno przeprowadzonych badań zaledwie 12% osób udaje się zrealizować postanowienia. Jak to zrobić? Oto kilka rad udzielonych przez ekspertów:

- 1. Opracuj plan** – ustalenie celu bez planu to tylko pobożne życzenia. Postanowienie musi się przełożyć na konkretne działania. Według badań osoby prawdopodobnieświrowo realizacji celu rośnie o 22 procent, jeśli opracowano dający się wprowadzić w życie plan.
- 2. Opracuj plan od razu** – jeśli jesteś jak większość ludzi, będziesz miał małe szanse w ciągu pierwszych dni stycznia, by się zmotywować. Po tym okresie większość ludzi całkowicie zapomina o swoich postanowieniach.
- 3. Bądź realistą** – ustal cele, które możesz osiągnąć bez rezygnowania z wielu innych rzeczy.
- 4. Bądź konkretny** – opisz swoje postanowienie konkretnymi słowami. Zamiast „będę ćwiczyć więcej”, powiedz sobie „będę chodzić na siłownię trzy razy w tygodniu” lub „zapiszę się na zajęcia fitness”. Dający się zmierzyć cel znacznie łatwiej monitorować i się go trzymać.
- 5. Podziel przyjęty cel na mniejsze i łatwiej osiągalne** – na przykład zamiast „Chcę zrzucić 10 kg”, powiedz sobie „Chcę zrzucić 2 kg miesięcznie”, aż do osiągnięcia pożądanej wagi.

### 10 najczęstszych postanowień noworocznych

1. Zrzucenie wagi
2. Poprawa formy / większa aktywność fizyczna
3. Zrzucenie palenia
4. Ograniczenie spożycia alkoholu
5. Dobre odżywianie
6. Spłata długu
7. Oszczędzenie pieniędzy
8. Lepsza praca
9. Mniejszy stres
10. Podróż



#### Dobre samopoczucie w miejscu pracy

**Dyrektor publikacji:** Mark Reimer

**Redaktor:** Dr Nathalie Jacquelin-Ravel

**Projekt i produkcja:** www.keaton.es

**EDEN SPRINGS (Europe) S.A.** – Chemin du Trésé 9,  
CH-1028, Prévèrenge, Szwajcaria

Tel: +41 (0) 58 404 20 00 www.edensprings.com

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mają charakteru porad medycznych dotyczących indywidualnych problemów zdrowotnych. W celu uzyskania porady i sposobu leczenia skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. opieki zdrowotnej.



Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

