

涓 杓漢兼姪邙 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 - 鏗 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 吃黑巧克力可预防心脏病

健康

浣滑

鎏賤龔浜庸細2006/11/20 15:20

美国近日公布的一项研究结果表明，可可浓度高的黑巧克力有阿司匹林的功效，每天吃上一点儿，可以预防血栓和心脏病。

在芝加哥举行的美国心脏学会年会期间，来自美国约翰斯·霍普金斯大学医学院的迪亚娜·贝克尔教授介绍说，研究人员调查了139名爱吃巧克力的人，结果发现他们因心脏病而死亡的危险比控制组低一半左右。

贝克尔说，研究表明，每天吃两大汤匙左右的黑巧克力或喝一杯高质量的可可粉饮料，可防止血小板凝结成块堵塞血管进而引发心脏病，其作用原理与阿司匹林类似。阿司匹林有防止血液凝固和收缩血管的作用。

贝克尔强调，黑巧克力虽好，但食用不宜过量；那些奶油和糖类含量较高的巧克力制品更应避免食用。

在过去20年中，科学家们发现，可可含量高的巧克力（即黑巧克力）富含类黄酮，具有降低血压和其他一些功效。