

CHOCOLAT ET SANTÉ

Les composants du Chocolat

- Pâte de cacao
- Beurre de cacao
- Sucre
- Magnésium
- Phosphore
- Potassium
- Fer



Les bienfaits du chocolat en cas de faible consommation

Le chocolat est :

- Riche en magnésium
- Riche en vitamines C
- Riche en fer
- C'est un antioxydant

Les méfaits du chocolat en cas de forte consommation

Le beurre de cacao en trop grande quantité entraîne des remontées gastriques dans l'œsophage. On dit aussi que le chocolat génère des allergies, et augmente le poids.

La quantité de Chocolat recommandée par jour

Il est conseillé de manger 30g de chocolat par jour, ce qui équivaut à trois carreaux standards (150 calories). Il est mieux d'éviter de s'en priver totalement, car le chocolat est un aliment qui fait plaisir, si on s'en prive, cela peut provoquer une frustration. Ce qui peut conduire à d'autres débordements alimentaires

Le lien avec Les groupes alimentaires

C'est le groupe dit des "sucres rapides". On regroupe ici tout les aliments qui contiennent majoritairement du sucre: sucre, miel, bonbon, confiture, chocolat, boissons sucrées, ect... Ce groupe d'aliments n'est pas indispensable au bon fonctionnement de notre corps.