



# المركبات الموجودة في الشوكولاتة الداكنة تجعلك أكثر هدوءاً

أظهرت دراسة جديدة أن تناول كميات صغيرة من الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من مادة البوليفينول المضادة للأكسدة يزيد من مشاعر الهدوء والقناعة.



LongitudeLatitude/Flickr

إذا كان من الواضح أن تناول الكثير من الشوكولاتة سيء بالنسبة لنا - فهي من المواد المضادة للأكسدة- فإن هذا البحث يقدم خبراً ساراً لجميع الذين ينغمسون في الكثير من الشوكولاتة الداكنة على مدى عطلة نهاية الأسبوع.

لسوء الحظ، فإن فوائد الصحة العقلية لا يستفيد منها أولئك الذين يتناولون الشوكولاتة مع كمية ضئيلة أو منعدمة من البوليفينول كالشوكولاتة البيضاء على سبيل المثال.

وقد أجري البحث الذي نشر على [دورية علم الأدوية النفسية](#) لتحديد مدى تأثير مادة البوليفينول على كل من المزاج والوظائف المعرفية على 72 رجلاً بصحة جيدة وامرأة تتراوح أعمارهم بين 40 و 65 سن؛

حيث أعطي للمشاركين كمية من الشوكولاتة الداكنة لمدة 30 يوما ممزوجة مع 500 ملغ و 250 ملغ، أو 0 ملغ من مادة البولي فينول. فلو حظ لدى المشاركين الذين يتمتعون ب 500ملغ من مادة البولي فينول زيادة يومية في الهدوء والقناعة طوال فترة دراسة البحث.

يبقى هذا البحث محصورا؛ فمن جهة كان يجب على المشاركين تقييم مزاجهم على ست عشرة مستويات مختلفة لقياس شعورهم قبل القيام بالتجربة، ثم مرة أخرى بعد ثلاثين يوما من تناول الشوكولاتة. ومن جهة أخرى فالتعبير عن الذات ليس مقياسا موثوقا لقياس المزاجية؛ لوجود عوامل عديدة أخرى يمكن أن تساهم في تحسين المزاج، ولكن ليس هناك طرق أخرى أكثر موثوقية لقياس مدى هدوء أو مدى سعادة شخص ما دون سؤاله.

من المهم أيضا أن نلاحظ أن الدراسة لم تجد علاقة سببية بين البوليفينول وتحسن الحالة المزاجية، لذلك لا نستطيع أن نقول بشكل قاطع أن الشوكولاتة الداكنة كانت هي السبب في تحسين المزاج، أو أن هذه الدراسة تشير إلى عملية بيولوجية مسؤولة عن هذا التغيير المزاجي، فمن الوارد أن يكون المشاركون يشعرون بالسعادة فقط لمجرد استهلاكهم لشيء يستمتعون به.

علينا أيضا أن نضع في حسابنا أن معظم الأبحاث المتعلقة بالفوائد الصحية للشوكولاتة يكون مبالغا فيها، أما الانغماس في الكثير من الشوكولاتة فما يزال سببا في زيادة الوزن. ومع ذلك فهذه الدراسة تستند على أدلة سابقة تبرز أن الشوكولاتة الداكنة يمكن أن تكون جيدة إذا تناولناها في جرعات صغيرة. وقد وجدت دراسات أخرى أنها تحد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر كما تفيد الأوعية الدموية.

المصادر: [جامعة سوينبرن](#) □ [ساينس ألرت](#)