



Công Dụng của Cacao.

Cacao được sử dụng lần đầu tiên tại nền văn minh Maya ở Trung Mỹ. Nó bắt đầu được sử dụng ở châu Âu vào thế kỷ 16 và nhanh chóng trở nên phổ biến như một loại thuốc tăng cường sức khỏe. Hiện nay, cacao được dùng với mục đích chính là sản xuất sôcôla, đây là loại thực phẩm có rất nhiều lợi ích đối với sức khỏe.

1. Cacao giàu Polyphenol - chất chống oxy hóa tự nhiên

Polyphenol là chất chống oxy hóa tự nhiên có nhiều trong thực phẩm như trái cây, rau, trà, sôcôla và rượu vang. Chúng mang đến rất nhiều lợi ích về sức khỏe, bao gồm giảm viêm, hỗ trợ tuần hoàn máu, hạ huyết áp và giảm cholesterol và đường trong máu.

Cacao là một trong những nguồn polyphenol phong phú nhất, có tác dụng chống oxy hóa và chống viêm mạnh mẽ. Tuy nhiên, quá trình chế biến và làm nóng cacao có thể khiến nó mất đi các đặc tính có lợi kể trên. Cacao cũng thường được xử lý bằng kiềm để giảm vị đắng, dẫn đến giảm 60% hàm lượng polyphenol.

Vì vậy, mặc dù cacao là một nguồn polyphenol tuyệt vời, nhưng không phải tất cả các sản phẩm có chứa cacao sẽ mang lại lợi ích về sức khỏe như nhau.

2. Cacao làm giảm huyết áp cao bằng cách cải thiện nồng độ oxit nitric

Cacao, cả ở dạng bột và ở dạng sôcôla đen, có thể giúp giảm huyết áp. Phát hiện này lần đầu tiên được ghi nhận ở những người dân đảo uống cacao ở Trung Mỹ. Những người thường xuyên uống cacao thì có huyết áp thấp hơn nhiều so với những người không uống. Các flavanol trong cacao được cho là cải thiện nồng độ oxit nitric trong máu, tăng cường chức năng của các mạch máu và giảm huyết áp.

Hiệu quả của việc giảm huyết áp rõ ràng hơn ở những người đã bị huyết áp cao và người lớn tuổi so với những người không mắc bệnh này và trẻ tuổi. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là quá trình chế biến làm giảm đáng kể lượng flavanol, do đó, hiệu quả có thể sẽ không được nhìn thấy rõ rệt từ những thanh sôcôla nói chung.

3. Có thể làm giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ

Ngoài việc hạ huyết áp, cacao còn có các đặc tính khác có thể làm giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ. Cacao giàu Flavanol, có khả năng cải thiện mức độ oxit nitric trong máu, giúp thư giãn và làm giãn các động mạch và mạch máu và cải thiện lưu lượng máu. Hơn nữa, cacao còn giúp làm giảm lượng cholesterol xấu LDL, làm loãng máu tương tự như aspirin, cải thiện lượng đường trong máu và giảm viêm. Từ đó giúp giảm nguy cơ đau tim, suy tim và đột quỵ.

Hai nghiên cứu tại Thụy Điển cho thấy nếu ăn 19-30 gram sôcôla mỗi ngày thì tỷ lệ suy tim sẽ thấp hơn. Tuy nhiên nếu ăn nhiều hơn lượng khuyến nghị nêu trên thì **không cho hiệu quả tốt hơn**. Điều này chứng minh rằng việc tiêu thụ thường xuyên một miếng sôcôla nhỏ giàu cacao có thể giúp bảo vệ cho trái tim của bạn.

4. Polyphenol cải thiện lưu lượng máu đến não và chức năng não

Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng, thực phẩm có hàm lượng polyphenol cao như cacao có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh thoái hóa thần kinh bằng việc cải thiện chức năng não và lưu lượng máu. Ngoài ra, flavanol ảnh hưởng đến việc sản xuất oxit nitric, giúp thư giãn các cơ mạch máu, cải thiện lưu lượng máu và cung cấp máu cho não của bạn.

Một nghiên cứu kéo dài hai tuần ở 34 người lớn tuổi, khi được bổ sung cacao flavanol cho thấy lưu lượng máu đến não tăng 8% sau một tuần và 10% sau hai tuần. Các nghiên cứu sâu hơn cho thấy rằng việc sử dụng flavanol cacao hàng ngày có thể cải thiện hiệu suất tinh thần ở cả người bị và không bị suy yếu về tinh thần.

Những nghiên cứu này cho thấy vai trò tích cực của cacao đối với sức khỏe não bộ và những tác động tích cực trong các bệnh thoái hóa thần kinh như Alzheimer và Parkinson.

5. Có thể cải thiện tâm trạng và các triệu chứng trầm cảm bằng nhiều tác động khác nhau

Ngoài tác dụng tích cực của cacao với sự thoái hóa tinh thần do tuổi tác, tác động của nó lên não cũng có thể cải thiện tâm trạng và các triệu chứng trầm cảm.

Những tác động tích cực đến tâm trạng có thể là do flavanol trong cacao đã chuyển tryptophan thành serotonin có tác dụng ổn định tâm trạng tự nhiên do hàm lượng caffeine của nó hoặc đơn giản là khi ăn sôcôla người ta thường thấy vui. Một nghiên cứu về sự tiêu thụ sôcôla và mức độ căng thẳng ở phụ nữ mang thai cho kết quả việc ăn sôcôla thường xuyên giúp giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng ở trẻ sơ sinh sau khi ra đời. Hơn nữa, một nghiên cứu khác phát hiện ra rằng uống cacao polyphenol giúp cải thiện sự bình tĩnh và tăng cảm giác hài lòng. Ngoài ra, một nghiên cứu ở những người đàn ông lớn tuổi cho thấy rằng ăn sôcôla đen giúp cải thiện sức khỏe tổng thể và tăng cường sức khỏe tâm lý.

6. Flavanols có thể cải thiện triệu chứng của bệnh tiểu đường loại 2

Nhiều người cho rằng ăn sôcôla nhiều chắc chắn không tốt cho việc kiểm soát lượng đường trong máu, nhưng ngược lại, cacao có một số tác dụng chống tiểu đường. Các nghiên cứu bằng ống nghiệm chỉ ra rằng flavanol trong cacao có thể làm chậm quá trình tiêu hóa và hấp thu carbohydrate trong ruột, cải thiện bài tiết insulin, giảm viêm và kích thích sự hấp thu đường từ máu vào cơ bắp.

Bổ sung một lượng flavanol cao trong thực phẩm như cacao giúp nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 thấp hơn. Một nghiên cứu ở người cho thấy rằng ăn sôcôla đen hoặc cacao giàu flavanol có thể làm giảm độ nhạy insulin, cải thiện việc kiểm soát lượng đường trong máu và giảm viêm ở những người mắc bệnh tiểu đường và không đái tháo đường.

7. Có thể kiểm soát cân nặng một cách đáng ngạc nhiên

Một điều khá ngạc nhiên là bổ sung cacao, thậm chí ở dạng sôcôla, có thể giúp bạn kiểm soát cân nặng của mình. Cacao giúp điều chỉnh việc sử dụng năng lượng, giảm sự thèm ăn, giảm quá trình viêm và tăng quá trình oxy hóa chất béo và tăng cảm giác no. Một nghiên cứu ở quy mô lớn cho thấy những người tiêu thụ sôcôla thường xuyên hơn có chỉ số BMI thấp hơn những người ăn ít hơn, mặc dù nhóm này trước đây cũng ăn nhiều calo và chất béo.

Ngoài ra, một nghiên cứu về giảm cân sử dụng chế độ ăn ít carbohydrate cho thấy một nhóm đối tượng được bổ sung 42 gram sôcôla đen với hàm lượng 81% cacao mỗi ngày giúp giảm cân nhanh hơn so với nhóm chỉ áp dụng chế độ ăn kiêng thông thường.

8. Cacao giúp chống ung thư

Flavanol trong trái cây, rau và các thực phẩm đã thu hút rất nhiều sự quan tâm từ giới khoa học do đặc tính chống ung thư, độc tính thấp và ít tác dụng phụ bất lợi. Cacao có nồng độ flavanol cao nhất trong số tất cả các loại thực phẩm kể trên. Các nghiên cứu ở ống nghiệm cho kết quả cacao có tác dụng chống viêm, ức chế sự phát triển của tế bào ung thư và giúp ngăn chặn sự lây lan của các tế bào ung thư.

Các nghiên cứu trên động vật sử dụng chế độ ăn giàu cacao đã cho thấy kết quả tích cực trong việc giảm ung thư vú, tuyến tụy, tuyến tiền liệt, gan và ruột kết và ung thư vòm họng. Các nghiên cứu ở người đã chỉ ra rằng chế độ ăn giàu flavanol cao giúp giảm nguy cơ ung thư. Tuy nhiên, bằng chứng về tác dụng của cacao trong việc giảm ung thư còn gây nhiều mâu thuẫn vì một số nghiên cứu không thấy kết quả như mong đợi mà thậm chí gia tăng nguy cơ ung thư.

9. Theobromine và Theophylline có thể tốt cho những người mắc bệnh hen suyễn

Hen suyễn là một bệnh viêm mãn tính gây ra tắc nghẽn, viêm đường hô hấp và có thể đe dọa đến tính mạng. Cacao có thể có lợi cho những người mắc bệnh hen suyễn, vì nó có chứa các hợp chất chống hen, như theobromine và theophylline. Theobromine có thể giúp trị ho dai dẳng. 100 gram cacao có thể cung cấp 1,9 gam theobromine. Theophylline giúp phổi của bạn giãn ra, đường thở thư giãn và giảm viêm. Các nghiên cứu trên động vật đã chỉ ra rằng chiết xuất cacao có thể làm giảm cả sự co thắt của đường thở và độ dày mô. Tuy nhiên, những phát hiện này vẫn chưa được thử nghiệm lâm sàng ở người và không rõ liệu cacao có an toàn khi sử dụng với các thuốc chống hen suyễn khác hay không.

10. Đặc tính kháng khuẩn và kích thích miễn dịch có thể có lợi cho răng và da
Cacao chứa nhiều hợp chất có đặc tính kháng khuẩn, chống enzyme và kích thích miễn dịch, tốt cho sức khỏe răng miệng. Tuy nhiên, phần lớn các sản phẩm cacao trên thị trường đều chứa đường. Do đó, các sản phẩm mới nên được phát triển để phát huy lợi ích về sức khỏe răng miệng của cacao.

Polyphenol cacao đã cho thấy lợi ích đáng kể cho làn da. Uống cacao trong thời gian dài đã được chứng minh giúp chống nắng, tăng lưu thông máu trên da và cải thiện kết cấu bề mặt và tăng hydrat hóa cho làn da.

11. Dễ dàng đưa vào chế độ ăn kiêng

Cơ quan an toàn thực phẩm châu Âu khuyến nghị bổ sung 2,5 gram bột cacao flavanol hoặc 10 gram sôcôla đen chứa ít nhất 200 mg flavanol vào chế độ ăn mỗi ngày để đạt được lợi ích cho sức khỏe tim mạch. Tuy nhiên, con số này đã được một số nhà nghiên cứu khác cho là quá thấp chưa đủ để cacao phát huy lợi ích về tim mạch. Nhìn chung, điều quan trọng là chọn các nguồn cacao có hàm lượng flavanol cao - dùng càng ít thì càng tốt.

Một số cách để thêm cacao vào chế độ ăn uống của bạn bao gồm:

- Ăn sôcôla đen chứa ít nhất 70% cacao
- Uống cacao nóng / lạnh: Trộn cacao với sữa để có 1 ly sữa socola
- Sinh tố: Cacao có thể được thêm vào sinh tố để mang lại hương vị socola đậm đà hơn.
- Bánh pudding: Bạn có thể thêm bột cacao thô vào bánh pudding để tự làm bánh pudding ăn sáng hoặc bánh pudding gạo
- Rắc lên trái cây: Cacao đặc biệt đẹp mắt khi rắc lên chuối hoặc dâu tây