

# الكافو يخفض وزنك بصورة كبيرة



السبت 1 أبريل 2017 11:04 م

من منا لا يعشق الكافو بكل أنواعه من شيكولاتة الكافو ، الهوت شوكلت ، الكافو الساقع والساخن وكيقة الكافو ، كلها منتجات تصنع من الكافو وتدخل في أعضيتنا اليومية والتي نعشقها ولا نستطيع الإستغناء عنها ويمثّل الكافو المصدر الأصلي للشوكولاتة الطبيعيّة، وهو يندرج على لأئحة الأطعمة الخارقة (سورفود)، والغنيّة بالمغذيات النباتيّة، بما في ذلك الكبريت وال"ماغنيسيوم" وال"فينيلإيثيلامين"، وتوفّر المغذيات المذكورة مجموعة من الفوائد، مثل: التركيز والتنبه وتعديل المزاج، كما تتمتع حبيبات الكافو بقوة مضادة للتأكسد أكثر بالمقارنة بالشاي والتوت، و"الفلافنويدات" في الكافو، أي المركبات ذات الأصل النباتي والمسؤولة عن إعطاء النباتات وثمارها (بما في ذلك الخضروات) مظهرها الملوّن، تقدم مجموعة واسعة من الفوائد الصحيّة

## فوائد الكافو

يعود استخدام الكافو إلى ما لا يقل عن 3.000 سنة علماً بأنّ فوائده الصحيّة الرئيسيّة تنبع من عنصر ال"إبيكاتشين"، علماً بأنّ عمليّة تصنيع الشوكولاتة الداكنة تحفظ العنصر المذكور، بالمقابل إن الشوكولاتة البيضاء لا تحوي كمّاً كبيراً منه وتحتفظ حبيبات الكافو النيئة على أداء العضلات والأعصاب، وهي تحول دون الإصابة بفقر الدم، وتقلّص فرص الإصابة بأمراض القلب والشرابين، كما تُعالج الإسهال وتعزّز حال المزاج

وعلى الرغم من أن الكافو غنيّ بالدهون والسعرات الحرارية، إلا أنّه يساعد في خسارة الوزن، علماً بأنّ حبيباته توفّر الكثير من الألياف المؤدّية إلى الشعور بالشبع، وتُحافظ على انتظام حركة الأمعاء، ويجب عدم الخلط بين الكافو وألواح الشوكولاتة المتوفّرة في البقالة إذ أنّها فقيرة بالألياف الغذائيّة

إشارة إلى أن تناول كمية من حبيبات الكافو توفّر 9 جرامات من الألياف

تعزّيز المزاج وضبط الشعور بالجوع  
تخبر الناقلات العصبية في أدمغتنا أجسادنا بكيفية التصرف، ما يؤثّر في نهاية المطاف على مزاجنا، وفي هذا الإطار، يعمل الكافو وحبيباته على تحفيز الدماغ على إطلاق ناقلات عصبية معينة، مثل: النشوة ولا تختلف حبيبات الكافو عن الكافو، إلا في عمليّة تسخين الأخير على درجة عالية، ما يفقده بعضاً من خصائصه الغذائيّة المفيدة

## القيمة الغذائيّة

تحتوي 30 جراماً من حبيبات الكافو 168 سعرة حراريّة و13 جراماً من "الكربوهيدرات"، إضافة إلى كمّ عال من ال"ماغنيسيوم". وتدعو خبيرة التغذية إلى الالتزام بتناول بين 10 و15 جراماً من "الكربوهيدرات" لمتبعي ال"رجيم" منخفض "الكربوهيدرات"، و30 جراماً للحفاظ على نمط حياة ووزن صحيين