

معجزه میوه ها و سبزیجات بنفش برای سلامتی

معمولا میوه‌ها و سبزیجاتی که رنگ بنفش دارند می‌توانند تأثیر بیماری‌های خطرناک بر بدن را کاهش دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان معمولا گیاهان یا سبزیجات رنگی، رنگشان را از بافت‌های خود می‌گیرند تا بتوانند در برابر حشرات و سایر موجودات در امان بمانند. هرچند کار اصلی این رنگدانه‌ها محافظت کردن از سبزیجات در برابر پرنده‌ها و حشرات است، اما فواید بسیار زیادی هم برای سلامت افراد دارند.

رنگدانه‌ای که بیشتر از همه با آن آشنا هستید، کلروفیل است که باعث رنگ سبز در گیاهان می‌شود. اما گیاهانی که حاوی صدها رنگدانه دیگر هستند همگی فیتوشیمیایی‌ها نامیده می‌شوند که این نوع رنگدانه‌ها فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی دارند. خوراکی‌های خوش‌رنگ نه تنها سرشار از فیبرها و آنتوسیانین‌ها، فلاونوئیدهای مفید برای قلب هستند، بلکه می‌توانند ریسک بیماری قلبی را هم کاهش دهند.

معمولا میوه‌های بنفش رنگی می‌توانند اثرات مضر آهن را کاهش دهند. در صورتی که آهن به شکل نادرست وارد سیستم گوارشی بدن شود می‌تواند به سلول‌ها آسیب وارد کند. رنگدانه این میوه‌ها زمانی مفید خواهند بود که با ترکیبات دیگر در بدن مخلوط شده و واکنش دهند. اگر این مواد رنگی مقدار آهنشان کم باشد می‌توانند اثرات سمی روی بافت‌های بدن بگذارند. زیرا ترکیبی به نام پلی‌فنول که در میوه‌های بنفش وجود دارد می‌تواند با آهن واکنش داده و اثرات منفی این مواد را در بدن از بین ببرد. البته جای سبز هم دارای این ترکیبات است که می‌تواند اثرات خوبی بر بدن بگذارد.

چغندر

رنگ چغندر اثر مثبتی بر سلامت بدن می‌گذارد.

آیا رسیدهای خرید خطری برای سلامتی دارند؟



پرسش‌ها درباره تأثیر مواد شیمیایی به کاررفته در تولید رسیدهای کاغذی (که پس از خرید دریافت می‌شوند) بر سلامت انسان رو به افزایش است.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرهانی – رسیدهای خرید مشتری از نوع خاصی کاغذ به نام «کاغذ حرارتی» ساخته می‌شوند. در این کاغذها از مواد شیمیایی استفاده می‌شود که در واکنش به حرارت، متن و اعداد را نمایان می‌کنند؛ این مواد شامل ترکیباتی از خانواده «بیس‌فنول» ، مانند بیس‌فنول و بیس‌فنول هستند. این موضوع این پرسش را پیش می‌آورد که آیا صرف لمس کردن یک رسید می‌تواند مضر باشد یا خیر.

بیس‌فنول‌ها چه هستند؟

بیس‌فنول‌ها گروهی از مواد شیمیایی مصنوعی هستند که از دهه ۱۹۵۰ در تولید پلاستیک و پوشش‌های محافظ (روکش‌ها) به کار می‌روند.

بیس‌فنول A(BPA) شناخته‌شده‌ترین این ترکیبات است؛ این ماده در تولید پلاستیک‌های شفاف و مقاوم در برابر شکستن کاربرد دارد و همچنین یکی از اجزای تشکیل دهنده پوشش داخلی ظروف غذا و نوشیدنی محسوب می‌شود. در کاغذهای حرارتی، برخی ترکیبات بیس‌فنول به عنوان «توسعه‌دهنده» (developer) عمل می‌کنند؛ یعنی موادی که هنگام قرار گرفتن در معرض حرارت با رنگ‌دانه موجود در کاغذ واکنش نشان داده و متن چاپ‌شده را آشکار می‌سازند.

آنها چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارند؟

سم‌شناسان بیس‌فنول‌ها را در دسته «مختل‌کننده‌های غدد درون‌ریز» طبقه‌بندی می‌کنند، زیرا این مواد می‌توانند در عملکرد هورمون‌هایی که تنظیم‌کننده عملکردهای حیاتی گوناگون (از جمله رشد، تولیدمثل و سوخت‌وساز بدن) هستند، اختلال ایجاد کنند.
بخش عمده تحقیقات بر روی بیس‌فنول (BPA) متمرکز بوده است؛ مطالعات نشان داده‌اند که قرار گرفتن در معرض مقادیر بالای این ماده ممکن است با مشکلات مختلف سلامتی مرتبط باشد و همچنین تحقیقاتی به تأثیرات احتمالی آن بر رشد جنین و عملکرد هورمونی اشاره داشته‌اند.

با این حال، این یافته‌ها بدین معنا نیست که لمس یک رسید واحد باعث بروز چنین مشکلاتی می‌شود؛ میزان خطر به مقدار ماده‌ای که فرد در معرض آن قرار می‌گیرد و همچنین شیوه و مدت‌زمان این تماس بستگی دارد. مطالعات حاکی از آن است که برخی ترکیبات بیس‌فنول می‌توانند از طریق پوست جذب شوند؛ فرآیندی که ممکن است در صورت چرب بودن دست‌ها (مثلاً پس از استفاده از مرطوب‌کننده‌ها یا مواد ضدعقونی‌کننده دست) تشدید شود.

در مورد میزان مواجهه (میزان تماس) چه می‌توان گفت؟

این اصل که «مقدار مصرف، تعیین‌کننده سمی بودن است» (یا به عبارتی «دوز، سم را می‌سازد»، قاعده‌ای بنیادین در علم سم‌شناسی محسوب می‌شود. در مورد رسیدهای خرید، برآوردهای پژوهشی نشان می‌دهد که میزان مواجهه روزانه افراد عادی با ماده «بیس‌فنول A» (BPA) ناشی از لمس این رسیدها، بین ۵۰۰ تا ۵۰۰۰ میلیون برابر کمتر از حد مجاز تعیین‌شده توسط «سازمان ایمنی غذایی اروپا» است.

این وضعیت برای کارکنان فروشگاه‌ها و رستوران‌ها–و سایر افرادی که روزانه با تعداد زیادی رسید سروکار دارند–مقاوت است؛ زیرا پژوهشگران تخمین می‌زنند که میزان مواجهه آنها می‌تواند تا ۱۰۰ برابر بیشتر از افراد عادی باشد؛ با این حال حتی در این سطوح نیز میزان مواجهه بسیار پایین‌تر از حد مجاز و ایمن تعیین‌شده باقی می‌ماند. افزون بر این، رسید‌ها منبع اصلی مواجهه انسان با بیس‌فنول‌ها نیستند؛ بلکه بخش عمده این مواجهه از طریق مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی صورت می‌گیرد که با مواد یا بسته‌بندی‌های حاوی این ترکیبات در تماس بوده‌اند.

آیا باید از لمس رسیدها پرهیز کرد ؟

لمس رسید برای اکثر افراد فعالیتی کم‌خطر محسوب می‌شود و نیازی به نگرانی بیش‌ازحد درباره نگره دلنشن رسید برای مدتی کوتاه نیست. با این وجود، کسانی که به‌طور مکرر با رسید‌ها سروکار دارند، می‌توانند با پرهیز از استفاده از مواد ضدعقونی‌کننده دست یا برخی محصولات مراقبت از پوست درست پیش از لمس آنها، استفاده از دستکش، یا درخواست کاغذهای حرارتی فاقد بیس‌فنول، میزان مواجهه خود را کاهش دهند.همچنین می‌توان در صورت امکان، رسید‌های الکترونیکی را انتخاب کرد یا رسید کاغذی را به‌جای نگه داشتن طولانی مدت در دست، درون کیف یا جیب قرار داد.



چغندرها، سرشار از ویتامین‌های آ، ث، ۶ و همچنین منبع عالی فولات، فیبر، زکسانتین، لوتئین و انواع مواد مغذی تقویت‌کننده سلامتی هستند. یکی از مواد مغذی موجود در چغندر، به نام بتائین، باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود. چغندر می‌تواند به کنترل فشار خون و تأخیر در زوال عقل هم کمک کند. همچنین برای کمک به افزایش سرعت ریکاوری بعد از ورزش مفید بوده و به افزایش عملکرد در طول ورزش کمک می‌کند. در حقیقت مصرف این سبزی بنفش، برای سلامتی فوق‌العاده است.

اگر نمی‌دانید که چگونه باید چغندر را بخورید، آن‌ها را خرد کرده و با اضافه کردن کمی‌روغن زیتون آن‌ها را بپزید. این کار باعث می‌شود تا قند موجود در چغندر به صورت

اگر گروه خونی شما B هست این رژیم غذایی مناسب است

یک کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه توجه به نوع تغذیه در گروه‌های خونی مختلف اهمیت دارد، گفت: این افراد در حالات بیمار گونه به علت افت قندخون دچار تمایل شدید به شیرینی‌جات و تجمع مایع در بدن (ادم) هستند که پرهیز از خوردن مایعات و آب در این گروه بسیار مفید است.
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران،همسا ناظری ، با اشاره به اینکه شخصیت و خصوصیات رفتاری گروه خونی B از نظر طابع با طبع ملایم مطابقت دارد،

گفت: ویژگی دارندگان این گروه خونی اعتداف‌پذیری و سازشکاری، خلافت، ثبات روانی مناسب و صلح‌طلبی است که بین جسم و روح آنان هماهنگی خاصی وجود دارد ولی تمایل به چاق شدن دارند.وی گفت: گروه خونی B از بسیاری جهات شبیه گروه خونی O است. رژیم غذایی این گروه قلمرویی از حیوانات (گوشت) و سبزی، لبنیات و غذای دریایی است. این گروه بیشتر مستعد بیماری‌هایی مثل MS ضعیف و مزمن هستند. ناظری یادآور شد: این افراد در حالات بیمارگونه به علت افت قندخون دچار تمایل شدید به شیرینی‌جات و تجمع مایع در بدن (ادم) هستند. بنابراین پرهیز از خوردن مایعات و آب در این گروه

نسخه غذایی برای کنترل فشار خون بالا

یک موز با اندازه متوسط حاوی ۴۵۰ گرم پتاسیم است و بر همین اساس، یکی از قدرتمندترین داروهای طبیعی برای کنترل فشار خون محسوب می‌شود.به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، فشار خون بالا یکی از بیماری‌های رایج در نقاط مختلف جهان محسوب می‌شود. دنبال کردن یک رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی از جمله عوامل موثر در ابتلا به فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا یک وضعیت پزشکی است که سرعت بیشتر از حالت عادی جریان خون در شریان‌ها را موجب می‌شود. مسائل مختلفی می‌توانند بر این پدیده تأثیرگذار باشند و فشار خون را به سطوحی بالقوه خطرناک برسانند. عواملی که بیشتر فشار خون را تحت تأثیر قرار می‌دهند، شامل موارد زیر می‌شوند:

مصرف منظم گوشت قرمز و مواد غذایی حاوی کلسترول بالا
سیگار کشیدن
مصرف الکل
پیروی از سبک زندگی کم تحرک
از آنجایی که فشار خون بالا دارای نشانه‌های آشکار نیست، تشخیص آن پیش از این که دیر شود، دشوار است.

در این میان، مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند از بروز مشکلاتی جدی پیشگیری کرده و سطوح فشار خون را در محدوده عادی نگه دارد. در ادامه با چند نمونه بیشتر آشنا می‌شویم.

موز

یک موز با اندازه متوسط حاوی ۴۵۰ گرم پتاسیم است و بر همین اساس، یکی از قدرتمندترین داروهای طبیعی برای کنترل فشار خون محسوب می‌شود. پتاسیم یک ماده معدنی است که به بدن در کنترل چگونگی پردازش نمک کمک می‌کند. همان گونه که می‌دانید مصرف بیش از اندازه نمک بدون تردید بر فشار خون انسان تأثیرگذار خواهد بود.

در کنار نظارت بر مصرف نمک، شما باید توجه ویژه ای به سطوح پتاسیم داشته باشید. کمبود پتاسیم می‌تواند عدم تعادل سدیم را به همراه داشته باشد و بسیاری از فعالیت‌های بدن را در معرض خطر قرار دهد.
دانه کدو تنبل
با مصرف دانه کدو تنبل درمی‌یابید که مدیریت

طرفدار زیادی دارد. فواید آن تا حدودی مشابه با بلوبری است. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان‌های مشابه موارد یافت شده در میوه و سبزیجات بنفش دیگر است. اما ویتامین ث، فیبر، لوتئین، زکسانتین، پتاسیم و منیزیم زیادی هم دارد.

شاتوت کمک‌کننده خوبی برای خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد است و مانع رشد سریع سرطان‌هایی مانند: ریه، سینه، روده بزرگ و پروستات می‌شود.

همچنین به حفظ سلامت مغز بسیار کمک می‌کند. طعم شاتوت به تنهایی فوق‌العاده است. البته می‌توانید این میوه را با اسموته‌ها، سالادها یا حتی دسر‌ها صرف کنید.

کلم بنفش

وقتی کلم بنفش را می‌پزید، جذب آنتوسیانین آن برای بدن آسانتر خواهد بود. اما زمانی که کلم بنفش را به شکل ترشی مصرف می‌کنید، پروبیوتیک‌های طبیعی موجود در آن را نیز جذب خواهید کرد که به سلامتی روده کمک می‌کند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌هایی هستند که در مبارزه با میکروب‌ها و جذب مواد مغذی، هضم غذا و حتی کنترل استرس به بدن کمک می‌کنند.

انگور

آنتوسیانین موجود در انگور از قرمز تا سیاه خواهد بود. این دانه‌های آبدار به خاطر داشتن رسوراترول مشهور هستند. رسوراترول نیز یک ماده مغذی است که می‌تواند از سلول‌ها در مقابل آسیب‌های مختلف محافظت کند. رسوراترول آنتی اکسیدانی است که در گروهی از گیاهان به نام پولی‌فنول وجود دارد که به مبارزه با سرطان، جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

پس تمام افراد باید حتما میوه‌ها و سبزیجات رنگی را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

نظیر چغندر، هویج، سیب‌زمینی، گل کلم، جعفری، کلم قرمز و سفید، بادمجان، موز، انگور، آناناس، آلو، توت، ادویه کاری، زنجبیل، گل سرخ، جین‌سینگ، مریم گلی، چای‌سبز و شیرین بیان از خوراکی‌های سودمند برای گروه خونی B هستند.

وی خوراکی‌های مضر برای این گروه خونی را گوشت‌هایی نظیر جوجه، مرغ، کبک، ماهی دودی، میگو دانست و گفت: بستنی، روغن کانولا، روغن ذرت، روغن آفتابگردان، بادام هندی، پسته، بادام زمینی، تخمه کدو و آفتابگردان، بذر خشخاش، عدس، لوبیای سیاه، سیوس گندم، کورن فلوکس، آرد جو، آرد گندم، چاودار، زیتون، کدو حلوائی، ذرت (بالا)، تربچه، نارنگیل، انار، ریواس، خرمالو، گوجه‌فرنگی، سس گوجه‌فرنگی، سنل، دارچین و فلفل سیاه از غذاهایی هستند که این گروه باید در مصرف آنها جانب احتیاط را رعایت کنند.

این کارشناس ارشد تغذیه در پایان یادآور شد: البته با دانستن سطح هر یک از خوراکی‌های فوق می‌توان از ضرر آنها کاست. به عنوان مثال بستنی زعفرانی خورده شود، پسته با آلیمو، شیر با عسل و اینکه می‌توان با ترکیبی از این مواد فواید هر گروه از مواد غذایی بهره‌مند شد.

این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به اینکه بسیاری از این گروه تمایل به ناخنک زدن و خرده‌خواری دارند، خاطر نشان کرد: این گروه خونی باید از خوردن مایعات زیاد، عدس، ذرت، بادام زمینی، گوجه‌فرنگی و جوجه کباب پرهیز کنند. وی افزود: زنجبیل، نعناع فلفلی و جین‌سینگ برای آنها مفید است. شیرین‌بیان خاصیت ضد ویروس و تنظیم‌کننده قندخون دارد و از اشتهای کاذب و ورم مدهه جلوگیری می‌کند. ناظری با تأکید بر اینکه خوراکی‌های بسیار سودمند جنبه دارویی دارند، گفت: گوشت‌ها، ماهی، لبنیات، روغن زیتون، دانه‌های غذایی (بادام و گردو) و حبوبات (لوبیای قرمز و سویا)، آرد برنج، سبزی



بخت مناسب تهیه و مصرف شوند از جمله مواد غذایی بسیار سالم خواهند بود. پیش از این اشاره شد که پتاسیم در زمینه کنترل فشار خون نقش مهمی ایفا می‌کند و سیب زمینی منبع خوبی برای این ماده معدنی محسوب می‌شود. پتاسیم با پایین نگه داشتن سطوح سدیم به کنترل فشار خون کمک می‌کند.

افزون بر این، سیب زمینی سرشار از منیزیم است. منیزیم سطوح استرس را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت می‌کند.

دانه هادانه

دانه‌های هندوانه به‌طور معمول دور ریخته می‌شوند، اما مصرف آنها می‌تواند برای سلامت انسان مفید باشد. دانه‌های هندوانه حاوی کورکوبیتین هستند. این ماده از عملکرد کلیه پشتیبانی می‌کند و به گشاد شدن عروق خونی کمک می‌کند. از این رو، آنها گزینه‌ای فوق‌العاده برای مقابله با فشار خون بالا هستند. همچنین، اگر به آرتريت مبتلا هستید سودمندی مصرف دانه‌های هندوانه می‌تواند مضاعف شود.

دانه‌های هندوانه به‌طور معمول دور ریخته می‌شوند، پیاز به تمام بدن محسوب می‌شود. پیاز به بهبود گردش خون کمک می‌کند و با کلسترول بالا و فشار خون بالا نیز مبارزه می‌کند. این توانایی‌های پیاز از آنجا ناشی می‌شود که این ماده غذایی از محتوای بالای مواد مغذی زیر بهره می‌برد:
روغن زنجبیل ضروری
ویتامین‌های B – کمپلکس
ویتامین E
ویتامین C
مواد معدنی (پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم، سدیم، گوگرد)
پیاز را می‌توانید به دستورالعمل‌های غذایی کم چربی اضافه کنید. همچنین، می‌توانید از آن در سالاد یا سوپ‌ها استفاده کنید.

لب قرمز کودک نشانه چیست؟



قرمزی و تورم نشانه بیماری نیست و یک علامت از آن است که می‌تواند حساسیت و آلرژی، یا علامتی از یک عفونت میکروبی و ویروسی در کودک باشد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ محمدرضا بلورساز متخصص کودکان و نوزادان و رییس انجمن عفونی کودکان در خصوص علت سرخی گونه برخی کودکان اظهار کرد: قرمزی و تورم نشانه بیماری نیست و یک علامت از آن است که می‌تواند حساسیت و آلرژی، یا علامتی از یک عفونت میکروبی و ویروسی در کودک باشد.

وی با بیان اینکه گاهی ضربه سرخی گونه‌ها را ایجاد می‌کند، گفت: در بعضی اوقات بیماری‌های مزمن قدیمی عامل ایجاد این حالت در کودک است بنابراین قرمزی شدید در گونه‌ها علامتی از یک بیماری خاص است و به تنهایی ارزشی برای تشخیص بیماری ندارد.

رییس انجمن عفونی کودکان تصریح کرد: قرمزی گونه‌ها در کودک همراه با تب، گلودرد و عفونت است و در صورتی که گلودی وی دچار عفونت نشده باشد، تشخیص آلرژی و حساسیت غذایی داده می‌شود.

وی با بیان اینکه قرمزی گونه‌ها همراه با کبودی لب‌ها و صورت می‌تواند نشانه بیماری قلبی و تنفسی در کودک باشد، افزود: قرمزی گونه‌های کودکان علامتی از یک بیماری است که مجموعه‌ای از علائم در کنار سرخی گونه‌ها به تشخیص بیماری در کودکان کمک می‌کند.

بلورساز تأکید کرد: والدین به محض بروز مشاهده قرمزی گونه‌ها در کودک حتماً به پزشک مراجعه کنند که با معاینه کامل کودک به علت قرمزی گونه‌های او پی ببرند.

وی با اشاره به اینکه قرمزی گونه‌ها در نوزادی به علت پرخونی و بالا بودن گلبول‌های قرمز وی است، بیان کرد: اگر قرمزی ناگهانی در کودک ایجاد شده سریعاً باید به پزشک مراجعه شود.

این متخصص کودکان و نوزادان درباره تأثیر اکزما در سرخی گونه‌های کودک اظهار کرد: کودکان در بدو تولد و بین یک تا ۳ ماهگی دچار قرمزی، التهاب، تورم و زخم در ناحیه گونه‌ها می‌شوند و گاهی زخم‌ها با ترشحاتی همراه است و اکزما‌ی شیرخوارگی نامیده می‌شود که والدین باید با مراجعه به موقع، داروهای لازم را برای بهبودی دریافت کنند.

چرا نباید خوردن شکلات را کنار بگذاریم؟



کارشناسان بر این باورند که خوردن منظم و به اندازه شکلات می‌تواند به باهوش‌تر شدن انسان منجر شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، شکلات یکی از محبوب‌ترین خوراکی‌های جهان است. اما گاهی اوقات باید این محصول را از رژیم غذایی خود خارج کنیم و با تنها در رویدادها و موارد ویژه آن را مصرف کنیم. با این وجود، اکنون کارشناسان بر این باورند که خوردن منظم و به اندازه شکلات می‌تواند به باهوش‌تر شدن انسان منجر شود.

بنابر نتایج یک مطالعه روانشناسی چهل ساله که تأمین مالی آن توسط موسسه ملی سلامت آمریکا صورت گرفته است، افرادی که به‌طور منظم شکلات می‌خورند نسبت به افرادی که در رژیم غذایی خود چندان از شکلات استفاده نمی‌کردند، در آزمون‌های هوش عملکرد بهتری داشته‌اند. پژوهشگران آمریکایی دریافتند که مواد تشکیل دهنده مشخص در شکلات به تقویت عملکرد مغز و حافظه کمک می‌کنند.

نتایج این مطالعه که با حضور یک هزار شرکت‌کننده انجام شده است، نشان می‌دهد، افرادی که حداقل هفته‌ای یک بار شکلات مصرف می‌کردند در آزمون‌های حافظه و تفکر انتزاعی نسبت به افرادی که شکلات نمی‌خورند، از عملکرد بسیار بهتری برخوردار بودند.

جورجینا کرایتون، پژوهشگر ارشد حاضر در این مطالعه، مصرف شکلات را تشویق می‌کند زیرا انجام وظایف روزانه مانند به‌خاطر سپردن یک شماره تلفن یا فهرست خرید، با انجام همزمان دو کار مانند صحبت کردن و یادداشت کردن در یک زمان را آسان‌تر می‌سازد.دلیل مفید بودن شکلات برای عملکرد مغز این است که دریافت منظم فلاوانول‌های کاکائو می‌تواند اثر سودمندی بر عملکرد شناختی داشته باشند. این فلاوانول‌ها ترکیبات آنتی اکسیدانی هستند که جریان خون به سمت مغز را افزایش می‌دهند که این شرایط به عملکرد هر چه کارآمدتر مغز کمک می‌کند. نتایج کسب شده شگفتی مریل الیاس، روان‌شناس و آغازگر این مطالعه در دهه ۱۹۷۰ را به هراهِ داشته و با در نظر گرفتن محتوای قند و چربی بالای شکلات وی انتظار نتایجی متفاوت را داشته است. بنابر توصیه الیاس، اگر قصد ندارید شکلات را با یک رژیم غذایی سالم و متعادل جایگزین کنید می‌توانید بدون احساس گناه مصرف مقدار کمی شکلات را در رژیم غذایی خود جای دهید.

نگرانی که درباره ارتباط بین مصرف شکلات و هوش وجود دارد این است که به‌طور کلی آیا افرادی باهوش باید شکلات بیشتری برای افزایش هوش مصرف کنند یا این که شکلات موجب باهوش‌تر شدن همه می‌شود. پژوهش‌های بیشتری در این زمینه باید صورت بگیرد. از این رو، مصرف شکلات مورد علاقه‌تان به امید افزایش هوش شاید برای شما موثر واقع نشود.

مریل الیاس به این نکته اشاره داشته است که بررسی مصرف شکلات تلخ و شکلات‌های سبک‌تر به‌صورت جداگانه صورت گرفته است که انجام این کار می‌تواند درباره پیوند بین مصرف شکلات و هوش انسان اتفاقاتی که در بدن رخ می‌دهند، اطلاعات بیشتری را در اختیار ما قرار دهد.منبع: عصرایران