

¿Es el chocolate realmente saludable?

Cacao: Alimento Super Antioxidante

Muchas personas no se dan cuenta de que el cacao sin procesar es la mayor fuente de antioxidantes en el mundo, y que buscando en Google "cacao" y "salud" obtendrán más de un millón de resultados. Y no se trata sólo de NBC, CNN y CBS que están informando sobre los beneficios saludables del chocolate, de los profesionales médicos, científicos, e investigaciones. Así que a comer más chocolate! No tan rápido. La mayoría del chocolate comercial es algo muy diferente al cacao en su estado natural. El chocolate que se encuentra en las tiendas pierde sus beneficios para la salud con los diferentes tratamiento como dutching y tostado. A las marcas que usted encuentra en las tiendas se le han agregado azúcar procesada, leche, grasas, aditivos, ceras y conservantes.

Xocai™ es un Chocolate Saludable

Nuestro Chocolate Saludable se produce con cacao puro sin procesar que se aclara, sin fermentar, es secados al sol, sin tostar, no está alcalinizado, ni lecitinado, y es prensado en frío. Debido a que procesos de esta naturaleza se controlan cuidadosamente, Xocai™ ofrece la mayor cantidad de antioxidantes que se encuentran naturalmente en el cacao en estado natural.

Los antioxidantes. Así como lo dice la palabra, los antioxidantes son sustancias químicas que impiden la oxidación de otros compuestos.

La oxidación. Piense en las bananas también conocidas como plátanos o gineo, al igual que el metal se oxidan. Ambos son el resultado de la oxidación. Este es un proceso de adición de oxígeno a un compuesto. Este proceso puede producir "radicales libres" moléculas. Radicales libres es un átomo con un electrón no apareado (no tiene pareja).

La ciencia nos ha enseñado que la oxidación se produce en nuestro cuerpo de forma natural y ciertos comportamientos pueden intensificar el proceso como el tabaquismo, la contaminación ambiental, la mala alimentación, y la exposición incontrolada al sol. Pero la ciencia también ha demostrado que podemos defendernos contra la oxidación o Libre daño de los radicales con antioxidantes.

Beneficios para la salud que nos brinda el Cacao. En nuestros

cuerpos los antioxidantes pueden reaccionar con los radicales libres para que los mismos sean más estables y que haya menos probabilidades de causar daño a nuestros lípidos, proteínas y ácidos nucleicos. El daño a estas moléculas vitales se ha relacionado con muchos problemas comunes de salud y a las enfermedades crónicas. Nuestro cuerpo puede defenderse contra la oxidación, pero esta capacidad disminuye con la edad. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes pueden mejorar nuestras defensas naturales. Solo unos pocos alimentos de origen vegetal cumplen con estos criterios y se distinguen por su alto contenido de polifenoles.

Una subclase de flavonoides son los polifenoles que se encuentran abundantemente en el cacao. La investigación sobre los flavonoides que son bien conocidos por sus características antioxidantes determina que los mismos ayudan a apoyar el sistema inmune, y produce un efecto positivo en la salud del sistema cardiovascular.

ORAC. Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno (ORAC) es un estándar para cuantificar la capacidad de un alimento para compensar los efectos nocivos de los radicales libres. Según el Departamento de Agricultura de EE.UU. y la Revista de la Sociedad Americana de Química el chocolate oscuro encabeza la lista de ORAC por porción en una base.

Laboratorios Brunswick. Los laboratorios de Brunswick Programa de Certificación es una tercera entidad cuyos laboratorios realiza un estudio separado sobre los productos Xocai TM tres veces al año este laboratorio certifica la capacidad de ORAC y flavonoides de cada producto y los valores estan indicados en el envase de cada producto Xocai TM.

"El sello Brunswick Labs. garantiza a los consumidores que están recibiendo uno de los alimentos mas ricos en antioxidantes que un producto pueda dar en un estado mas cercano de lo que se pueda llamar natural." - Laboratorios de Brunswick

Conclusión:

El cacao es abundantemente rico en flavonoides.

Todo cacao sin procesar (natural) es más sano que el chocolate comercial.

Xocai Chocolate TM es un chocolate crudo sin procesar que mantiene los flavonoides naturales.

Referencias

Engler MB, et al. chocolate rico en flavonoides mejora la función endotelial y aumenta las concentraciones plasmáticas de epicatequina en adultos sanos. J Am Coll Nutr 2004 23: 197-204.

ND Fisher, et al. Rico en flavanoles del cacao induce la vasodilatación-óxido nítrico-dependiente de los humanos sanos. J Hypertens 2003 21:2281-6.

Grassi D, et al. 2005a. Cacao reduce la presión arterial y resistencia a la insulina y mejora la vasodilatación dependiente del endotelio en pacientes hipertensos. Hipertensión 2005 46: 1-8.

Grassi D, et al. 2005b. La administración a corto plazo de chocolate negro es seguido por un aumento significativo de la sensibilidad a la insulina y una disminución de la presión arterial en personas sanas. Soy J Clin Nutr 2005 81:611-4.

Gu L, et al. Procyanidin (PC) el contenido y la capacidad antioxidante total (CAT) de chocolate y productos de cacao. FASEB J 2005; 19: A1032: Abstract # 598,20.

Heiss C, et al. Efectos vasculares de cacao rico en flavan-3-oles. JAMA 2003 290:1030-1.

Kondo K et al. La inhibición de la oxidación de las LDL por el cacao. Lancet 1996 348:1514.

Osakabe N et al. Catequinas y sus oligómeros unidas por C4 - C8 bonos son los polifenoles del cacao y protegen las principales lipoproteínas de baja densidad de la oxidación in vitro. Exp Biol Med 2002 227:51-6.

Osakabe N et al. La ingestión diaria de cacao reduce la susceptibilidad de las lipoproteínas de baja densidad a la oxidación como se ha demostrado en voluntarios sanos. Free Radic Res 2001 34:93-9.

Pearson DA et al. Los efectos de cacao rico en flavanoles y la aspirina sobre la función plaquetaria ex vivo. 2002. Thromb Res 106 :191-7.