

# Good Cacao a médiában

## **A Keserű csoki harcolhat az edzéssel előidézett oxidatív stressz ellen**

Stephen Daniells, 16-May-2011

**A flavonoidokban gazdag keserű csoki fogyasztása az edzést megelőzően, potenciálisan csökkentheti az oxidatív stressz okozta izomsérülést, állítja egy tanulmány.**

A 70%-os kakaótartalmú keserű csokoládé csökkenti az edzés okozta oxidatív stressz hatását, ugyanis az F2 izoprosztán szintjének csökkenését mérték, az Európai Táplálkozási Magazin vizsgálatára alapozva.

“Hisszük, hogy a megfigyelt kis hatások fiziológiai fontossággal bírnak és a kakaó indukálta anyagcsere változásoknak tudhatóak be, melyek a fő plazma alkotóelemekre hatással voltak-írta Glen Davison tudós, a Aberystwyth wales-i egyetemről.

“Továbbá, a keserű csokoládé hatékonyan minősült az edzések, aktív sporttevékenységek hatására, a sejtplazmában kialakult oxidatív stressz leküzdésében, melyet további kísérletekben figyeltek meg. Ez az eredmény is támogatja azt a meglátást, miszerint a keserű csokoládé által megnövekedett antioxidánsoknak fiziológiai jelentősége van”.

### **Mi is az oxidatív stressz ?**

A szervezet sejtjeiben a szabad gyökök hatására bekövetkező változás. A szabad gyökök egyik csoportjában olyan oxigén atomok vannak, amelyeken egy szabad elektron kering. Ez igen reaktívá teszi az atomcsoportot, amely képes funkciózavart, illetve olyan sérüléseket okozni a sejtekben, amely a sejt pusztulásához is vezethet. Az oxidatív stresszt több faktor együttes jelenléte okozza. Ezek közül nézzük a leggyakoribbakat, a teljesség igénye nélkül:- környezeti ártalmak (légszennyezettség, rovarirtók, gyomirtók, nehézfémek,...)- tartósítószer- gyógyszerek lebontása során keletkező mérgek (fájdalomcsillapítók, antibiotikumok)- káros szenvedélyek, stimulánsok (alkohol, cigaretta, drog)

**Az oxidatív stresszel összefüggő leggyakoribb betegségek:** autizmus, szív- és érrendszeri betegségek, érlemeszesedés, érszűkület, cukorbetegség, reumatikus megbetegedések, idegrendszeri eredetű, degeneratív betegség (pl. Alzheimer kór), a bőr korai öregedése, rosszindulatú daganatok, rák.

További részletek a cikkről: [http://www.goodcacao.com/company\\_media.html](http://www.goodcacao.com/company_media.html)

## **A Kakaó magva valójában egy „Szuper-Gyümölcs”**

### **Összehasonlító elemzés a különféle gyümölcs porok és termékek között**

A teszteken a kakaó, valamint más gyümölcsporok, termékek ORAC értékét, tehát teljes polifenol tartalmát és flavonoid(TF) tartalmát vizsgálták.

Arra a következtésre jutottak, hogy mindközül magasan a kakaóbab rendelkezik a legmagasabb értékekkel, megelőzve az összes gyümölcslevet is.

A kakaóbabok technikailag nem babok vagy gyümölcs-húsok, hanem mintegy 30-50 magról van szó. A betakarítás után a magokat a körülvevő gyümölcs-hússal összegyűjtik egy halomba, kupacba, és természetes mikroorganizmusok, mikrobák általi fermentációnak vetik alá, melynek hatására megsokszorozódik a kakaó gyümölcs-húsában levő cukor energiaforrása. Majd a magvakat napon, vagy fatüzelésű tűzhelyen kiszáritják és ezt követően elszállítják őket a kakaó feldolgozó üzembe. Itt a kakaómagvak köpenyét lefejtik az embrionikus szövetéről, majd megpörkölik és megőrlik. Ebből lesz a kakaópor, amihez később hozzáadják a kakaóvaját, ettől lesz a kakaó folyékony, ami később megszilárdul.

**Összességében elmondható a tesztől, hogy az ORAC értéke és polifenol/flavonoid szintje lényegesen magasabb az organikus kakaópornak és keserű csokinak, mint az acai berry-nek, gránátalmának, gojinak, szedernek.**

**Kutatók:** Stephen J Crozier, Amy G Preston, Jeffrey W Hurst, Mark J Payne, Julie Mann, Larry Hainly, and Debra L Miller

Megjelent: Chemistry Central Journal 2011; 5:5. Published online 2011 February 7.

Teljes cikk: [http://www.goodcacao.com/company\\_media.html](http://www.goodcacao.com/company_media.html)

## AstaReal ASTAXANTHINT tartalmazott a díjnyertes Good Cacao Csokoládé termék

A Fuji Health Science Inc. bejelentette, hogy az ASTAREAL Astaxantin, mint egyik összetevő szerepelt az **újonnan díjat nyert Good Cacao csokoládéban**.

**A Good Cacao elnyerte 2011 márciusában a californiai Anaheim-ben a Nutrocon konferencián a legjobb új termék díjat a csokoládék területén, a Nutraward díjat. Ezt a „NUTRAWARD” díjat azért hozták létre, hogy olyan vállalatokat díjazzanak és ismerjenek el, akik komoly és mérhető tudományos eredményekkel tudják igazolni, hogy hozzáadott összetevőik, hatóanyagaik és technológiáik jótékonyak az emberi szervezet számára.**

Paul Frantelezzini, a Good Cacao tulajdonosa/alapítója és vezetője kijelentette: „Megtisztelő számunkra, hogy elismerést kaptunk úttörőként abban, akik ötvözik a jó ízt az egészséges összetevőkkel egy díjnyertes csokoládéban.

**Az AstaReal Astaxantin egy nagyon erős antioxidáns**, melyről már Nicolas Perricone is írt legújabb könyvében. A Good Cacao az első a világon, amely organikus, teljes értékű csokoládé.

Megalkotásánál az alapvető cél: eltávolodni attól a nagyipari szemlélettől, mely szerint a nagyiparilag készített csokik némelyikében hormonok és peszticideket/növényvédőszeres is megtalálhatóak.

**A Good Cacao azzal a céllal jött létre, hogy egy, a kategóriájában legjobb csokoládét legyen, mely ízében sem ismer kompromisszumokat.**

Írta: Fuji Health Science Incorporated.

## Csokoládé -Az Istenek Élelme?

### Fontos szerepe a táplálkozásban és jótékony egészségügyi hatásai

A csokoládé elsődleges összetevői a cukor és a zsír, nagyjából egyenlő arányban. A törvényes szabványok szerint a zsírnak kizárólag kakaóvajból kell származnia, hacsak nem tejcokoládéről van szó, ahol az összetevők aránya: 80% kakaóvaj és 20% tejnek kell lennie.

A csokoládé jótékony hatásainak középpontjában a flavonoidok állnak.

A csokoládé nemcsak a leggazdagabb flavonoidokban a növények között, de valahogy ezen összetevők felszívódásában is első helyen áll. A kulcs flavonoid a procyanidin, melyet a szőlőmagban, bogyófélekben, almában és fenyőmag kivonatokban is meg lehet találni. A csokoládé jól fel van ruházva ilyen összetevőkkel. Valójában a száraz kakaóbabban 12-48% közötti procyanidin található.

A kakaópor mintegy 10%-al rendelkezik ebből a flavonoidból.

#### Flavonoid tartalom és a csokoládé és más élelmiszerek és italok antioxidáns kapacitása

100 gr(3.5 uncia)	Flavonoidok és procyanidinok, mg	ORAC érték mmolban és Trolox
Keserű csoki	170	40.0
Tejcokoládé	70	6.7
Forró csoki 1 csésze	35	3.4
Alma	106	0.2
Vörös bor	22	0.7
Fekete tea	40	1.6

**A csokoládé , különösképpen annak kakaóvaja szterán savat tartalmaz- egy közepesláncú triglicerid, ami, annak ellenére, hogy telített zsírsav-nem befolyásolja a koleszterin szintet.**

Ugyancsak tartalmaz kis mennyiségben növényi szterolokat, szitoszterolokat és stigmaszterolokat.

Ezek a szterolok, melyek a koleszterin bélben lévő elszívása ellen küzd valamint nem elhanyagolható a szív-és érrendszerre gyakorolt jótékony hatása sem.

A kakaóban lévő flavonoidok úgy működnek, mint az alacsony dózisú aszpirin, mely megakadályozza a vérelemek összecsapódását, a vér besűrsűsödését.

Írta: Dr. Michael T.Murray