

Κακάο: Θεϊκή Τροφή

Η γνωστή σκόνη που δίνει γεύση στα ροφήματα και τα γλυκά μας θεωρείται από τους επιστήμονες υπέρτροφη! Στην αρχαιότητα το ρόφημα με κακάο θεωρούνταν ρόφημα των θεών, το ενεργειακό ποτό της αιώνιας νιότης.



Το κακάο είναι μια ισχυρή αντιοξειδωτική σκόνη, με αντιγηραντικές ιδιότητες καθώς περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις σε φλαβονοειδή και προκυανιδίνες. Αυξάνει την εγκεφαλική λειτουργία και λειτουργεί ως αντικαταθλιπτικό, καθώς περιέχει ουσίες που σου φτιάχνουν την διάθεση. Περιέχει επίσης σίδηρο, μαγγάνιο, μαγνήσιο και πολύτιμα ω-3 λιπαρά. Το κακάο είναι λίγο παρεξηγημένο στις μέρες μας καθώς αναμεμιγμένο με γάλα, βούτυρο και ζάχαρη μας δίνει την παχυντική σοκολάτα. Και όμως: η μαύρη σοκολάτα, που περιέχει 75% κακάο, συνιστάται από τους διατροφολόγους ότι πρέπει να καταναλώνεται, σε μικρή ποσότητα, 2-3 φορές την εβδομάδα. Δεν είναι τυχαίο που ονομάζεται σοκολάτα υγείας!

Η ιστορία της Σοκολάτας ξεκινά από το **600 π.χ.** περίπου από ένα φυτό τροπικό, το κακαόδεντρο, που από τους σπόρους του παράγεται η σοκολάτα. Σύμφωνα με τις παραδόσεις η σοκολάτα έχει προέλευση **βασιλική**, αλλά και θεϊκή και για τον λόγο αυτό ονομάστηκε και **THEOVROMA**, δηλαδή **Τροφή των Θεών**.



Οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν τη Σοκολάτα σαν ρόφημα ήταν οι **Αζτέκοι**, ενώ παράλληλα οι αποξηραμένοι κόκκοι της χρησιμοποιούνταν και σαν νομίσματα. Πολλά έχουν ειπωθεί για τη Σοκολάτα, ότι είναι **αφροδισιακό**, ότι είναι **δυναμωτικό**, ότι θεραπεύει τους πονοκεφάλους.

Από Wikipedia:

Το **κακάο** είναι ο ξηρός και μερικώς ζυμωμένος λιπαρός σπόρος του κακαόδεντρου από το οποίο γίνεται η σοκολάτα. Συχνά πωλείται ως σκόνη κακάο, μια ξηρή σκόνη που γίνεται με την άλεση των σπόρων κακάο και την αφαίρεση του βούτυρου κακάο από τα σκούρα, πικρά στερεά κομμάτια. Το ίδιο το κακάο έχει μια εξαιρετικά πικρή γεύση. Υπάρχει άφθονο κακάο στην τροπική Αφρική. Αυτό συλλέγεται και στέλνεται σε άλλες χώρες για να το επεξεργαστούν.

Το κακάο φαίνεται να είναι αφέψημα με ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου. Σημαντικός αριθμός επιστημονικών μελετών παρουσιάζουν το κακάο να περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις φλαβονοειδών και προκυανιδινών, συστατικά που έχουν αντιοξειδωτική δράση,

παρεμποδίζοντας την οξειδωτική δράση των ελεύθερων ριζών και προστατεύουν έτσι από τον καρκίνο, τις καρδιοπάθειες και τη γήρανση. Ωστόσο έχει διαπιστωθεί ότι επηρεάζει δυσμενώς τη λειτουργία του ήπατος.

