



Čokoláda – prospívá nám, nebo škodí?

Většina z nás považuje čokoládu za dietní prohrěšek, pochutinu ohrožující naši tělesnou hmotnost, která přispívá ke vzniku metabolického syndromu. A to je v současné době jeden z vážných strašáků pro každého. Avšak na několika pracovištích v Evropě a Severní Americe sledují lékaři vliv čokolády na výskyt různých civilizačních nemocí a zjišťují, že je to skutečně „pokrm od bohů“. Dávni Mayové a Aztékové považovali čokoládu za posvátný pokrm vhodný ke spirituálním úkonům nebo léčení. Nápoje připravené z kakaových bobů směli používat pouze muži. Prospěšným účinkům čokolády se v posledních letech věnují vědecké konference i vědecko-populární články.

Co obsahuje čokoláda? Podstata čokolády se získává ze semen kakaovníku. Z kakaových bobů se při zpracování oddělí kakaové máslo a kakaový prášek. Kakaový prášek obsahuje asi 300 látek ze skupiny flavonoidů se silnými antioxidačními účinky. Flavonoidy mají také protizánětlivý, protisrážlivý (antitrombotický), antihypertenzní a metabolický účinek. Na rozdíl od čaje a kávy má kakao velmi nízký obsah kofeinu, avšak obsahuje stimulační látku teobromin. Lidé po celém světě konzumují čokoládu nikoliv pro obsah stimulačních látek, ale pro chuť.

Podle archeologických nálezů prý sklízeli kakaové boby, aby z nich dělali nápoj, již Olmékové v Mexiku 400 let př. n. l. Od roku 250 n. l. pěstovali kakaové stromy Mayové. Bylo to v oblasti dnešního Mexika a Střední Ameriky. Je to území džunglí, hor, deštých pralesů a domov velkolepých a mocných civilizací. Nikdo neví, proč tyto civilizace zmizely. Od 12. století celé toto území ovládala významná civilizace známá jako Aztékové. Ti používali kakaové boby jako platidlo, právě Aztékové prý považovali kakao za nápoj bohů. Botanický název pro kakaovník je *Theobroma cacao*, což v řečtině znamená potrava bohů. Španělský dobyvatel Hernando Cortez přivezl kakao do Španělska od Aztéků v roce 1528, kde prý bylo udržováno v tajnosti před zbylou částí Evropy až do začátku 17. století. Poté se rychle stalo velmi populárním nápojem. V 17. a 18. století se kakaové boby dostaly do Anglie a později i do Holandska, kde zavedli výrobu kakaového másla. Čokoládu jako pevnou tabulku zavedli v Holandsku v roce 1840.

Čokoláda a metabolický syndrom: V současnosti je metabolický syndrom (MS) v medicíně „ožehavým tématem“, kterému je věnována velká pozornost, protože postihuje 10 až 20 procent do-

spělých obyvatel bohatých zemí. Jde o kombinaci obezity, diabetu 2. typu (s nedostatečnou odpovědí organismu na inzulín), vysokého krevního tlaku a poruchy krevních lipidů. Syndrom je provázen závažnými zdravotními problémy, jako jsou infarkty myokardu, mozkové mrtvice či cévní komplikace.

Američtí autoři provádějí zhodnocení dlouhodobého účinku tmavé čokolády a ekonomického efektu z perspektivy zdravotnického systému vzhledem k prokázanému působení tmavé čokolády u populace, která je ohrožena MS a s tím spojeným vysokým rizikem kardiovaskulárních nemocí. V edukačním systému pro rodinné lékaře v USA se objevuje rada: Místo statinů (léky na snižování cholesterolu) doporučují pacientům jíst nebo pít čokoládu. Čokoláda totiž snižuje obsah tzv. LDL (špatného cholesterolu) a zvyšuje obsah HDL cholesterolu (hodného, pozitivně působícího) a funguje tak, jak se očekávalo od statinů, avšak bez široké škály jejich nežádoucích účinků. Čokoláda sice obsahuje i nasycené mastné kyseliny, většinu z nich však v podobě stearové kyseliny, která nemá nepříznivé účinky na ukládání cholesterolu v cévách.

Kakao pro zdraví srdce a cév: Srdečně-cévní onemocnění představují třetinu příčin úmrtí v naší civilizaci hojnosti. V zájmu prevence se lidem po dlouhá léta doporučují především úpravy diet a změny životního stylu. Všeobecně se předpokládá, že významnou roli v ochraně srdce a cév má právě vysoký obsah flavonoidů z ovoce, zeleniny, celých zrn, ořechů, čaje – a kakaa. **Metaanalýza studií provedených v letech 1966 – 2006 dokumentuje příznivý vliv kakaa na snižování krevního tlaku.** Tak například na klinice v Německu dostávali pacienti ve věku od 56 do 73 let po dobu 18 týdnů denně 6,3 g hořké čokolády. Výskyt hypertenze u tohoto souboru pacientů poklesl z 86 % na 68 %. Pacienti neměli přírůstek na váze, ani nežádoucí změny ve složení krve. Pět ze sedmi dalších klinických studií, které zahrnuly celkem 114 tisíc pacientů ve věku 25 – 93 let v Evropě a Severní Americe, skutečně prokázaly, že pravidelné užívání čokolády snižuje krevní tlak, nezvyšuje množství infarktů a vede ke zlepšení složení krve. Na kongresu Evropské kardiologické společnosti v roce 2011 uvedli britští badatelé, že lidé, kteří jedí čokoládu, mají o 37 % nižší riziko srdečně-cévních onemocnění a o 29 % nižší riziko infarktu v porovnání s osobami, které čokoládu nekonzumují.

Čokoláda zlepšuje náladu: Ten-

to účinek od čokolády očekává patrně většina milovníků čokolády. Dnes víme, že theobromin může vést ke vzniku návyku na čokoládu, protože dokáže vyvolat tvorbu endorfinů – hormonů štěstí a pohody. Badatelé se zatím jednoznačně neshodují v názoru, zda je čokoláda spolehlivým antidepresivem, a psychiatři se především obávají toho, aby se depresivní pacienti nechtěli pomoci čokoládou léčit sami.

Další účinky čokolády: Teobromin dokáže potlačit nucení ke kašli, prý lépe než kodein. Někteří badatelé testují, zda čokoláda zlepšuje vidění, v důsledku lepšího prokrvení sítnice. Úvahy a publikované výsledky o vlivu čokolády u diabetických pacientů si netroufám interpretovat. Působení čokolády jako afrodisiaka a posily potence mužů prý znali již dávni Mayové a čokoláda s obsahem chilli slouží především tomuto účelu.

Všichni víme, že čokoláda obsahuje cukry a tuky a to je důvod, proč se ji vyhýbáme a bojíme se nadbytečných kalorií. Velikým překvapením je proto studie z minulého roku, která zjistila, že častá konzumace čokolády je spojena s nižším indexem tělesné hmotnosti a že tedy konzumenti čokolády jsou štíhlejší. To je v souladu s poznatkem, že tyto osoby netrpí metabolickým syndromem.

Jezme čokoládu, budeme chytří: Prestižní lékařský časopis *The New England Journal of Medicine* uveřejnil v říjnu 2012 studii, která dokumentovala, že země s vysokou konzumací čokolády mají prokazatelně víc nositelů Nobelových cen. Tato studie je navíc doplněna analýzou, jak čokoláda zlepšuje činnost mozku a jaké má další prospěšné účinky na lidské zdraví. To, že čokoláda zlepšuje schopnosti uvažování, myšlení a zabraňuje vzniku demence v průběhu stárnutí, se zdá být obecně přijímáno. Senioři, kteří dostávali pravidelně kvalitní čokoládu, měli lepší schopnosti vyjadřovat se slovy a lepší výsledky kognitivních testů. Takže pro marketing se **čokoláda dostává do postavení jednoho z nejlepších dárků pro seniory.**

Je ale třeba upozornit, že to, co se v našich obchodech nabízí v podobě velikonočních zajíčků, vajíček nebo vánočních mikulášů, není čokoláda, jsou to cukrovinky, které obsahují zdraví škodlivé ztužené pokrmové tuky a zpravidla hodně cukru. Nesmějí se proto ani čokoládou nazývat.

Prof. RNDr. Anna STRUNECKÁ, DrSc.
v knize

JAK PŘEŽÍT DOBU JEDOVOU?

Vydalo ji nakladatelství Almi,
objednávky na: e-mailu almi@almi,
nebo na www.almi.cz