

Le chocolat noir n'est pas juste bon pour le moral, il est bon pour la santé. Le chocolat à plus de 70 % de cacao est une source de flavonoïdes (des substances antioxydantes), de magnésium et de potassium. Il a été démontré qu'une tasse de chocolat chaud (noir) a deux fois l'activité antioxydante d'un verre de vin rouge, et un carré de chocolat noir a jusqu'à cinq fois le pouvoir antioxydant du thé vert.

De nombreuses études révèlent le rôle du chocolat noir dans la prévention des maladies du coeur. La consommation de chocolat noir semble être associée à une diminution de la pression artérielle, de l'agrégation des plaquettes (les plaquettes se groupent et s'accrochent les unes aux autres dans les vaisseaux sanguins lors de la coagulation) et de l'activité anti-inflammatoire dans le sang.

Par contre, l'envers de la médaille est que le chocolat noir est particulièrement calorique. Vingt grammes de chocolat noir ont presque 100 calories, plus de 10 grammes de glucides et plus de 5 grammes de lipides. Consommez-en avec modération!

