



ALIMENTATION ET BOISSONS

# Pourquoi le chocolat noir est-il la nouvelle tendance santé ?



**Pauline Champion**

16 mai 2023 4 min

Le chocolat noir est la nouvelle tendance santé pour une bonne raison. Il est riche en antioxydants et peut aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, à améliorer la fonction cérébrale et à améliorer l'humeur.



Pourquoi le chocolat noir est-il la nouvelle tendance santé ? (© Marta Dzedyszko)

Le chocolat noir est de plus en plus populaire, en particulier chez ceux qui cherchent à améliorer leur santé. C'est un choix judicieux car il a été prouvé que le chocolat noir

a de nombreux bienfaits pour la santé.

Dans cet article, nous examinerons pourquoi le chocolat noir est la nouvelle tendance santé.

## Qu'est-ce que le chocolat noir ?

Le chocolat noir est fabriqué à partir de pâte de cacao, de sucre et de beurre de cacao. Il contient une quantité plus élevée de pâte de cacao que les autres variétés de chocolat, ce qui lui donne une saveur plus intense et corsée. Le chocolat noir a tendance à avoir une teneur en sucre plus faible que les autres variétés, ce qui en fait une option plus saine.

## Les bienfaits pour la santé du chocolat noir

Le chocolat noir est riche en antioxydants appelés [flavonoïdes](#). Les flavonoïdes sont des composés naturels qui protègent les cellules de l'organisme contre les dommages causés par les radicaux libres. Les radicaux libres sont des molécules instables qui peuvent endommager les cellules et les tissus de l'organisme, contribuant ainsi à l'apparition de maladies.

Le chocolat noir peut aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Les flavonoïdes du chocolat noir peuvent aider à améliorer la fonction endothéliale, qui est la fonction des vaisseaux sanguins. Une meilleure fonction endothéliale peut réduire le risque de maladies cardiaques telles que l'hypertension artérielle et l'athérosclérose.

Le chocolat noir peut également aider à améliorer la fonction cérébrale. Les flavonoïdes du chocolat noir peuvent augmenter le flux sanguin vers le cerveau, ce qui peut améliorer la fonction cognitive. Des études ont montré que la consommation de chocolat noir peut améliorer la mémoire de travail, la concentration et la vitesse de traitement de l'information.

Enfin, le chocolat noir peut aider à améliorer l'humeur. Le chocolat contient de la phényléthylamine, qui est une substance chimique qui peut stimuler la libération d'endorphines dans le cerveau. Les endorphines sont des substances chimiques qui peuvent aider à améliorer l'humeur et à réduire le stress.

## Comment choisir le chocolat noir ?

Tous les chocolats noirs ne sont pas créés égaux. Pour tirer le meilleur parti du chocolat noir, il est important de choisir un chocolat noir de qualité supérieure. Voici quelques conseils pour choisir un bon chocolat noir :

- Choisissez un chocolat noir avec une teneur en cacao d'au moins 70%. Cela garantit que le chocolat contient une quantité suffisante de flavonoïdes pour offrir des bienfaits pour la santé.
- Évitez les chocolats noirs qui contiennent des ingrédients superflus tels que des huiles hydrogénées, des sirops de maïs et des arômes artificiels. Ces ingrédients peuvent réduire la qualité du chocolat et compromettre les bienfaits pour la santé.
- Recherchez des chocolats noirs fabriqués à partir de fèves de cacao de qualité supérieure provenant de régions réputées pour leur production de cacao, telles que l'Équateur, le Pérou ou la République dominicaine.
- Évitez les chocolats noirs qui ont été traités avec des alcalis, car cela peut réduire la teneur en flavonoïdes du chocolat.

## Comment consommer le chocolat noir ?

La clé pour bénéficier des bienfaits pour la santé du chocolat noir est de le consommer avec modération. La consommation excessive de chocolat noir peut entraîner une prise de poids et une augmentation de la teneur en sucre dans le sang.

Il est recommandé de consommer une à deux portions de chocolat noir par jour. Une portion de chocolat noir correspond à environ 30 grammes, ce qui équivaut à deux carrés de chocolat.

Le chocolat noir peut être consommé tel quel ou utilisé dans la préparation de desserts et de collations. Les fruits frais tels que les fraises et les framboises se marient très bien avec le chocolat noir. Les noix et les graines peuvent également être ajoutées pour ajouter de la texture et des nutriments supplémentaires.



## Conclusion

Le chocolat noir a plusieurs avantages potentiels pour la santé. Il contient des antioxydants, notamment des flavonoïdes, qui peuvent aider à protéger contre les dommages cellulaires. Ces antioxydants peuvent également améliorer la sensibilité à l'insuline et diminuer l'agrégation plaquettaire, ce qui peut aider à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

De plus, le chocolat noir contient du magnésium, qui peut avoir des effets anti-stress, et de la caféine, qui peut avoir un effet stimulant. Il est également riche en fer, bien que le type de fer qu'il contient ne soit pas aussi facilement absorbé par l'organisme que le fer provenant de sources animales. Enfin, le chocolat noir contient de la phényléthylamine, une substance qui peut aider à améliorer l'humeur et agir comme un antidépresseur naturel.

Cependant, il est important de noter que le chocolat noir est également calorique et riche en matières grasses, donc il doit être consommé avec modération. Deux petits carrés par jour (environ 10 grammes) sont souvent recommandés.

Il est important de choisir un [chocolat noir artisanal](#) de qualité supérieure avec une teneur en cacao élevée et de le consommer avec modération pour tirer le meilleur parti des bienfaits pour la santé du chocolat noir. Alors, la prochaine fois que vous aurez envie d'une douceur, optez pour du chocolat noir, de [Belgique](#) par exemple, et profitez de tous les bienfaits qu'il a à offrir !

## READ NEXT



**La recette facile et rapide pour faire un cake citron ultra moelleux à tomber !**



16 MAI 2023



## **Quiche Lorraine sans gluten : Une alternative délicieuse pour les intolérants au gluten.**

15 MAI 2023



## **La Belgique et le chocolat : une histoire d'amour chocolatée**

13 MAI 2023

[A propos](#)

[Agence de Marketing Digital](#)

[Contact](#)

DP MEDIAS NEWS - Aix-en-Provence - Paris