

Chocolate vicia

Pesquisas científicas demonstram que existem mais de 300 substâncias diferentes na composição do chocolate. Muitas dessas substâncias levam o organismo a criar dependência com o produto. Entre elas estão as xantéínas, que são responsáveis pelo surgimento da sensação de bem-estar, relaxamento e atividade, logo depois da ingestão de um bom pedaço de chocolate. Ele é rico em carboidratos e gorduras, que ativam a produção de serotonina e endorfina, substâncias que produzem uma sensação de prazer e euforia. Um pequeno problema é que essa sensação passa, e logo o organismo pede mais chocolate para de novo sentir as mesmas sensações. É aí que o vício se estabelece. Modere seu apetite por chocolates, tenha cuidados com sua forma.