



Ma Consultation Diététique

LE CHOCOLAT. ET SI C'ÉTAIT BON POUR NOUS !

Sommaire :

- *Qualités nutritionnelles*
- *Pourquoi ne pas culpabiliser*

Les fêtes de fin d'années sont toujours une période où le chocolat est à l'honneur.

Le chocolat est l'aliment magique par excellence. Il rend heureux à chaque bouchée, il récompense les enfants sages et reconforte dans les moments difficiles.

On a tendance à s'y accoutumer comme d'une drogue.

On ne sait pas vraiment d'où lui viennent ses pouvoirs mêmes si quelques pistes ont été étudiées.

Tout d'abord, c'est un aliment riche en substances euphorisantes : la théobromine et le tryptophane (précurseur de la sérotonine). Il contient aussi du magnésium dont l'action sur le stress n'est plus à prouver. Tout cela contribue au bien-être mais le grand souci du chocolat

c'est que sa consommation entraîne bien souvent un sentiment de culpabilité. Ce sentiment l'être humain ne peut s'empêcher de le ressentir dès qu'il trouve une source de plaisir (surtout, nous, les femmes). Pour couper court aux idées reçues : le magnésium aide à lutter contre la constipation (tient on a toujours dit que le chocolat constipait !) et il participe à la perte de poids dans le cadre d'une alimentation adaptée. La théobromine qui signifie étymologiquement « nourriture des dieux » a un effet stimulant sur l'organisme. Le tryptophane, précurseur de la sérotonine dont on connaît l'action sur la régulation de l'humeur est aussi actif dans la régulation de l'appétit.

De plus le chocolat par l'action de ses flavonoïdes est un puissant



anti-oxydant.

En résumé que de qualités pour un aliment que l'on n'ose pas s'autoriser !

En réalité c'est son apport calorique qui vient gêner le plaisir. En effet en moyenne 480 kcal pour 100 g de chocolat noir.

Malgré cette valeur énergétique élevée 10 à 20 g de chocolat par jour, peuvent-être autorisés y compris dans un régime amincissant. Avis aux gourmands !

LE CHOCOLAT APHRODISIAQUE

On lui doit cette vertu à la phényléthylamine neurotransmetteur des « amoureux ».

Bien que le chocolat n'en contienne pas énormément, c'est le seul point commun que l'on ait pu lui trouver avec le plaisir physique.

Cette molécule est naturellement présente dans notre cerveau et sa

concentration dépend de notre état sentimental.

On peut aussi faire référence au pouvoir stimulant et euphorisant du chocolat et se dire qu'il n'en faut pas plus pour lui vérifier son statut d'aliment aphrodisiaque.

Ne dit-on pas que tout est dans la tête ?

