

2 carrés de chocolat noir par jour

C'est encore une fois confirmé : c'est bon pour la santé les 2 carrés de chocolat noir par jour.

Les chercheurs ont constaté que les personnes ayant mangé le chocolat noir ont enregistré une diminution significative de leur tension artérielle sans prise de poids.

Ainsi, dans ce groupe, la prévalence de l'hypertension est passée de 86 % à 68 %.

Toutefois, chez les sujets ayant consommé du chocolat blanc, il n'y a eu aucun changement de leur tension artérielle.

Plusieurs études publiées depuis quelques années avaient déjà révélé les effets anticoagulants ou dilatateurs du cacao sur les artères.

Suite et source => radio-canada

Par

Publié sur Cafeduweb - Archives le jeudi 12 juillet 2007

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/7418-2-carres-chocolat-noir-par-jour.html>