

Le chocolat noir bon pour les artères !

Par *mogirard*

Créé le 24/03/2014 - 12:20

Le chocolat noir bon pour les artères !

Lundi, 24/03/2014 - 11:20 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

3 avis :



[zoom](#)

Une nouvelle étude néerlandaise conduite par le Professeur Diederik Esser, de l'Université de Wageningen, vient de confirmer les bienfaits du chocolat noir pour le cœur et les artères. Ces chercheurs ont mis en place un protocole alimentaire avec 44 patients en surpoids. Ces volontaires ont dû manger 70g de chocolat noir par jour puis, la semaine suivante, 70g de chocolat enrichi en flavonols. Parallèlement, les participants ont suivi un régime alimentaire appauvri en calories pour prévenir le gain de poids.

Les scientifiques ont ensuite évalué la santé vasculaire des volontaires et ont constaté que ce régime avait bien entraîné la dilatation des vaisseaux sanguins et une diminution de la concentration des globules blancs. Diederik Esser rappelle toutefois qu'« il ne faut pas manger n'importe quel chocolat mais uniquement du chocolat noir à forte teneur en cacao et suivre un régime alimentaire équilibré pauvre en graisses saturées et en sucres. »

Cette nouvelle étude confirme d'autres travaux et notamment une étude allemande conduite pendant près de 10 ans sur plus de 19 000 adultes, qui a montré que le chocolat noir consommé en petites quantités chaque jour (7 grammes), permettait de réduire la tension artérielle, et de diminuer de 39 % les risques de maladies cardiovasculaires.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Fasebj](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 513
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [anti-oxydant](#) [artères](#) [chocolat](#) [c?ur](#) [flavonols](#) [maladies](#) [cardio-vasculaires](#) [sucre](#)

URL source: <https://www.rtfash.fr/chocolat-noir-bon-pour-arteres/article>