

A close-up photograph of chocolate swirls, likely from a chocolate fountain or a similar confectionery. The chocolate is a rich, dark brown color and is being drizzled in a circular pattern, creating a series of overlapping, glossy ribbons. The background is a soft, out-of-focus brown, making the sharp, detailed chocolate swirls the central focus of the image.

DIA MUNDIAL DO CHOCOLATE

Você sabia que existem diferenças entre os vários tipos de chocolate? Além do sabor característico, as opções destes doces possuem composições distintas e que atuam de forma diferente em nosso organismo. Hoje, vamos conhecer um pouco mais sobre tipos de chocolates saudáveis. É difícil encontrar alguém que não ame um chocolate, não é mesmo? Considerado vilão da alimentação saudável por muito tempo, muitas pesquisas têm confirmado que o doce faz bem à saúde, principalmente suas versões zero açúcar. De acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade de Columbia, nos EUA, o chocolate traz benefícios para a memória. Segundo o estudo, os flavonoides presentes no cacau ajudam a melhorar a memória visual e pode até reverter danos causados pelo envelhecimento. Outro benefício que ele traz ao organismo é a prevenção de doenças cardíacas. Isto se deve por conta das substâncias antioxidantes presentes em sua composição.

Benefícios do cacau Matéria-prima de qualquer chocolate, o cacau é um alimento poderoso e nutritivo. Vamos conhecer um pouco mais os seus benefícios? Lembrando que quanto mais amargo, mais cacau em sua composição.

1. Antioxidante Os antioxidantes presentes no cacau combatem os radicais livres que danificam as células do nosso organismo. A substância presente no chocolate amargo, retarda o processo de envelhecimento e também eliminam algumas células cancerosas.
2. Antidepressivo Não tem como ficar triste comendo um chocalinho. A fenetilamina presente no cacau é um neurotransmissor que age diretamente em nosso cérebro, fazendo com que o humor melhore e a endorfina (conhecido como hormônio da felicidade) aumente.
3. Anti-inflamatório O flavonóides presentes no alimento também possuem efeito anti-inflamatório e vasodilatador em nosso organismo.

4. Redução do colesterol ruim Os nutrientes presentes no cacau também podem ser um importante aliado na manutenção dos níveis de colesterol. Além de diminuir o LDL (colesterol ruim), o alimento também protege o coração e previne a formação de coágulos e doenças cardiovasculares.

5. Controle da pressão arterial O cacau também possui em sua composição as catequinas, uma enzima que impede a elevação da pressão arterial e aumenta o fluxo de sangue para as artérias. Além disso, os flavanóis presentes no alimento estimulam as paredes das artérias para produzir o gás óxido nítrico. Ele envia sinais para os vasos sanguíneos relaxarem e, conseqüentemente, a pressão sanguínea e a formação de coágulos reduzem.

6. Melhora a saúde da sua pele Os flavonóides presentes no cacau também aumentam a densidade da pele e hidratação, ajuda nas cicatrizações e oferecem um pouco de proteção contra queimaduras do sol.

Tipos de chocolates saudáveis Agora que você conhece os benefícios do cacau, fica mais fácil de entender que os chocolates podem ser saudáveis. Para aproveitar todas as vantagens do ingrediente, leia o rótulo do doce e confira aquele que possui maior concentração de cacau em sua composição. Para lhe ajudar a escolher o chocolate mais saudável e nutritivo, separamos uma lista com os principais. Vamos conhecer? Mas antes, vale ressaltar que o alimento precisa ser consumido com moderação ok?

1. Chocolate amargo Esta versão do chocolate normalmente contém entre 70% a 99% de cacau.

Devido a este maior teor, o chocolate amargo tem um sabor mais acentuado do que o chocolate ao leite. Ele é rico em antioxidantes e tem uma menor quantidade de açúcar ou ainda não contém adição de açúcar (dependendo da versão escolhida).

1. Chocolate Meio amargo Aqui, há uma boa concentração de cacau, o teor neste tipo de chocolate varia de 35% a 50%, além de conter pouco açúcar ou ainda não conter adição de açúcar (dependendo da versão escolhida).

2. Chocolate Zero e Zero Açúcar Quem vive com a diabetes tem bastante dificuldade em encontrar um doce saboroso e liberado para a sua dieta. Pensando nisso, a Vitao Alimentos disponibiliza em seu catálogo de produtos um chocolate saboroso e perfeito para este tipo de cardápio restrito, feito sem adição de açúcares e com o mais puro cacau. A melhor parte? Você pode escolher se prefere a versão ao leite, branca, meio amarga ou com cereais. Se você ainda se confunde em saber a diferença entre zero e zero adição de açúcar vale a pena ler em nosso blog clicando aqui.

3. Chocolate Sem lactose Só quem sofre com intolerância a lactose ou alergia ao leite sabe o quanto é difícil encontrar um chocolate que não leve o ingrediente em sua composição. Na Vitao Alimentos, além de não possuir a lactose, este alimento é isento de leite, não leva adição de gordura vegetal hidrogenada e nem de qualquer tipo de açúcar. Ou seja, esta é uma opção saudável, equilibrada e que não prejudica aqueles que amam doce, mas estão em uma dieta de redução de peso.

Obs: Para uma versão ainda mais saudável, procure pelas marcas que não utilizam gordura vegetal hidrogenada nos ingredientes. Importante ressaltar também, que todas estas opções de chocolate da Vitao não possuem glúten em sua composição, ou seja, são liberados para os celíacos. Deu para perceber que levar uma vida doce pode ser saudável? Conte pra gente nos comentários se você prefere consumir o chocolate puro ou em receitas. A Vitao Alimentos conta com um catálogo diverso de chocolates para você aproveitar, entre eles zero açúcar, com cereais, meio amargo e sem lactose. Cada um deles foi pensado para você aproveitar, seja celíaco, diabético ou intolerante a lactose.