



Presse und Schokolade

Glückshormon Serotonin sorgt für Wohlbefinden und Verlangen

Schokolade und Tee sind gut fürs Herz

[18.01.2002] Eine Analyse von 66 Studien zeigt, dass Tee und Schokolade in angemessenen Mengen das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen senken könnten. Der Tee sollte dabei allerdings ohne Milch und Zucker, die Schokolade in zucker- und fettreduzierter Form genossen werden, berichten Penny Kris-Etherton von der Penn State University und ihre Kollegen.

Verantwortlich für den positiven Einfluss der beiden Nahrungsmittel sind Flavonoide, die antioxidierend wirken. Detaillierte Ernährungsempfehlungen können die Forscher jedoch nur bedingt geben: Tee, so ergab der Überblick über die verschiedenen Untersuchungen, könnte bei etwa einer Tasse zu kurzfristigen und bei dreieinhalb Tassen zu langanhaltenden Effekten führen. Für Schokolade sind die erforderlichen Mengen schwieriger einzuschätzen, da die Produkte sehr unterschiedlich in ihrem Flavonoidgehalt sind. Befürchtungen, damit den Cholesteringehalt zu erhöhen, weisen die Wissenschaftler zurück, da das meiste Fett in Schokolade in Form von Stearinsäure vorliegt, die sich auf den Cholesteringehalt nicht auswirkt.

© wissenschaft-online
Current Opinion in Lipidology 13: 41-49 (2002)

Wissenschaftler: Schokolade für Herz und Immunkraft

(ots - 27.08.1999) Das schlechte Gewissen beim Griff zur Tafel Schokolade kann mit wissenschaftlichem Segen getrost zu den Akten gelegt werden: Forscher der Universität Scranton (Pennsylvania/USA) haben nach einem Bericht der Zeitschrift "vital" im Verlauf einer Studie herausgefunden, dass die süße Versuchung Herz und Immunabwehr gut tut. "Schokolade wird aus Pflanzen hergestellt, die Polyphenole produzieren. Diese sekundären Pflanzenstoffe können die schädlichen freien Radikale neutralisieren", sagte Joe Vinson, Leiter der Studie. Dadurch träten Infektionen seltener auf. Außerdem reduzierten die bioaktiven Substanzen das Risiko von Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall. 50 Gramm oder drei Riegel Schokolade am Tag reichten, um die Schutzfunktion einer Tagesration Obst und Gemüse zu erfüllen. Je höher der Kakaogehalt, desto unbedenklicher der Schokoladen-Genuss. Er garantiere weniger Zucker und pflanzliche Fette, aber mehr Vitamine und Mineralien wie Magnesium und Eisen.

"Schokolade ist legales Suchtmittel"

Nährwert von Schokolade

Beispielaufgabe zur naturwissenschaftlichen Grundbildung aus der PISA-Studie

Lies die folgende Zusammenfassung eines Artikels (aus der Zeitung *The Daily Mail* vom 30. März 1998) und beantworte die darauf folgende Frage.

Ein Zeitungsartikel berichtete über eine 22-jährige Studentin namens Jessica, die sich von Schokolade ernährt. Sie behauptet, gesund zu bleiben und ihr Gewicht von 50 kg zu halten, obwohl sie jede Woche 90 Tafeln Schokolade isst und außer einer "richtigen Mahlzeit" alle fünf Tage keine anderen Nahrungsmittel zu sich nimmt. Ein Ernährungsexperte sagte dazu: "Es überrascht mich, dass jemand mit einem solchen Speiseplan überleben kann. Die Fette geben ihr die Energie zum Leben, aber sie hat keine ausgewogene Ernährung. Es gibt einige Mineralien und Nährstoffe in der Schokolade, aber sie bekommt nicht annähernd genügend Vitamine. Sie könnte im späteren Leben schwerwiegende gesundheitliche Probleme haben."

In einem Buch mit Nährwerttabellen finden wir die folgenden Daten zur Schokolade. Nimm an, dass all diese Daten sich auch auf die Art Schokolade beziehen, die Jessica ständig konsumiert. Nimm weiterhin an, dass die Tafeln Schokolade, die sie isst, jeweils 100g wiegen.

Nährwertgehalt je 100g Schokolade:

Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Mineralien		Vitamine			Gesamtenergie (kJ)
			Kalzium (mg)	Eisen (mg)	A	B (mg)	C	
5	32	51	50	4	-	0,20	-	2142

Laut dieser Tabelle enthalten 100g Schokolade 32g Fett und einen Energiewert von 2142 kJ. Der Ernährungsexperte sagt: "Die Fette geben ihr die Energie zum Leben . . ."

Wenn Jessica 100g Schokolade isst, kommt dann ihre gesamte Energie (2142 kJ) von den 32 g Fett? Erkläre deine Antwort anhand von Daten aus der Tabelle.

Quelle: www.physik.uni-muenchen.de/didaktik

Schokoladen-Pille dämpft den Husten

Die wichtigste Substanz im Kakao erwies sich in Versuchen als medizinisch wirksam

von Dörte Saße

London - Es wäre die schönste Nachricht des Winters: Schokolade gegen Husten. Doch dieser Wunschtraum wird wohl nicht in Erfüllung gehen. Indes, die Inhaltsstoffe von Kakao könnten die Basis für eine neue Hustenmedizin legen. In ersten Versuchen britischer Forscher zeigte sich Theobromin, der wichtigste Bestandteil in Kakaobohnen, wirksamer gegen Husten als Kodein, ein gängiger Wirkstoff in der Hustenmedizin.

Allerdings geben die Experten damit kein grünes Licht, bei Husten nun ungehemmt zur Schokoladentafel zu greifen. „Wenn es funktioniert, wird es einfach eine weiße Tablette sein, ohne Geschmack und Farbe - sie wird kein Schokoladenaroma haben“, erklärte Omar Sharif Usmani, Atemwegsmediziner am britischen National Heart and Lung Institute gegenüber der BBC. Mit Hilfe von Capsaicin, der Substanz die Paprika und Chilipfeffer ihre charakteristische Schärfe verleiht, erzeugten der Forscher und sein Team bei zehn gesunden Nichtrauchern einen Husten. Dann verglichen sie die Wirksamkeit verschiedener Gegenmittel: Am wirksamsten zeigte sich Theobromin, ein Alkaloid in Kakaobohnen, schwarzem Tee oder Kolanüssen, das leicht anregend und gefäßenweiternd wirkt. Es übertraf sogar Kodein, ein Alkaloid aus Opium, das in verschiedenen Medikamenten zur Schmerzstillung und zentralen Hustendämpfung zum Einsatz kommt. Eine Placebo-Substanz zeigte wie erwartet keine Wirkung.

Die Forscher präsentierten ihre Ergebnisse auf der Wintertagung der British Thoracic Society (BTS) in London. Sie halten allerdings weitere, ausführliche Studien für erforderlich. „Wir wissen nicht, wie das Theobromin wirkt“, erklärt Usmani, ob es den Hustenvorgang unterdrücke oder den Schleim in den Lungen beseitige. Noch sei auch nicht klar, ob sich tatsächlich ein Medikament auf Theobromin-Basis entwickeln lasse, doch die ersten Studien gäben einen Einblick in mögliche Anwendungen und Therapien. Klar sei nur eines: Ungehemmter Schokoladengenuss sei sicher kein Rezept gegen Husten.

Quelle: www.wams.de

Schokolade macht gesund!