

Mørk sjokolade reduserer smerter og betennelse!



De aller fleste fornuftige mennesker elsker sjokolade, og det med god grunn. Hvis vi skal tro studiene rett, elsker mørk sjokolade oss tilbake og viser dette ved blant annet å redusere smerter og betennelse i muskler og ledd. Men hvor mye sjokolade bør du spise for å få denne gunstige effekten?



Når du spiser mørk sjokolade øker produksjonen av endorfiner, kroppens bli-lykkelig-hormon, og dette resulterer i at hjernen steller i stand en liten bursdagsfest for deg. Dette er noe enhver sjokoholiker har vært klar over i mange år, og du kjenner sannsynligvis en som liker sjokolade veldig godt som har fortalt deg dette mange ganger.

Slik reduserer mørk sjokolade betennelse og smerter

I tillegg til å øke produksjonen av endorfiner, vil sjokolade også stimulere hjernens belønningsenter og øke produksjon av serotonin i tillegg til phenylethylamine (kroppens eget forelskelseshormon). Når en sjokoladebit kan gjøre så mye i hjernen, er det ikke rart at mange (alle?) føler seg utrolig bra etter å ha spist litt deilig mørk sjokolade.



Sjokolade har flere gunstige effekter på kroppen enn bare at du blir veldig glad. Mørk sjokolade med mer enn 70% kakao kan også redusere både betennelse og smerter i kroppen. Kakao inneholder flere forskjellige antioksidanter og flavonoider som virker [betennelsesdempende i kroppen](#). Dette reduserer risiko for sykdom og potensielt kan du få en sunnere alderdom. ([1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)) Når betennelsen som forårsaker leddsmerter reduseres, vil også smerten reduseres.

Mørk sjokolade fungerer ganske likt som betennelsesdempende medisinen ibux, men uten de samme bivirkningene som feks magesmerter og magesår. Ibux smaker forresten ikke like godt, og er absolutt ikke anbefalt å nyte sammen et glass god rødvin i sofakroken.



Mørk sjokolade er bra for idrettsutøvere

Er du opptatt av å holde deg i form, kan jeg glede deg med at sjokolade også ser ut til å øke utholdenheten. En ny studie viser at kun 40 gram sjokolade hver dag er effektivt i å øke kondisjonen til syklister og andre som ønsker å ha god utholdenhet ([7](#)). Sjokoladen gjør at du bruker mindre oksygen ved moderat aktivitet, det vil si at du arbeider mer økonomisk. I tillegg hjelper kakaoen deg til å være i aktivitet lenger og raskere. Mørk sjokolade gjør også at stølheden etter en hard treningsøkt blir betydelig mindre ([8](#)).

Hvor mye sjokolade bør du spise?

For å oppnå den gunstige effekten er det fornuftig å spise litt mørk sjokolade hver dag (minst 70% kakao). Du vil få den betennelsesdempende effekten ved å spise så lite som 5-40 gram mørk sjokolade hver dag. Jeg ser ikke noen grunn til at du

ikke kan spise mer, så lenge du spiser et sunt og variert kosthold og holder deg til sjokolade med 80% kakao eller mer. Personlig liker jeg å drikke sjokolademelk etter trening, derfor drikker jeg ca en halvliter melk blandet med en spiseskje økologisk kakao hver dag.

