

Dlaczego warto wrócić do kakao?

W dorosłym życiu często zapominamy o tym, że w dzieciństwie nie wyobrażaliśmy sobie zimy bez kubka gorącego kakao. Mało kiedy dorośli Polacy piją kakao. Dlaczego warto wrócić do picia tego napoju? Na co jest dobre kakao? Jakie korzyści daje picie kakao?

Kakao to napój przygotowywany z proszku powstałego z nasion kakaowca, rośliny pochodzącej z regionów tropikalnych Ameryki Południowej. Kakao było znane i cenione już przez starożytne cywilizacje. Majowie i Aztekowie pili je w formie gorzkiego napoju. Dzisiaj kakao jest popularnym składnikiem deserów, a także bazą do przygotowywania czekolady. Warto powrócić do lat dzieciństwa i na nowo wprowadzić napój do swojej diety. Dla niektórych z pewnością będzie to zaskoczenie, ale posiada ono wiele wartości odżywczych i wspólnie wpływa na organizm – szczególnie w okresie zimowym, wpływając na odporność i wewnętrzny spokój.

Kakao to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. Zwłaszcza w formie naturalnej, to bomba bioaktywnych związków, które korzystnie wpływają na organizm. Ziarna kakaowca są źródłem **teobrominy, flawonoidów i antyoksydantów** - substancji o udokumentowanym działaniu ochronnym na układ krążenia i mózg. Kakao zawiera **wiele cennych minerałów**, takich jak:

- **magnez**, który wspomaga układ nerwowy i mięśniowy,
- **fosfor**, który wywiera istotny wpływ na utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie,
- **potas**, który odpowiada również za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych,
- **żelazo** czy **cynk**, które korzystnie wpływają na funkcjonowanie układu odpornościowego i wspomagają procesy regeneracyjne w ciele.

Jednym z kluczowych składników kakao są również przeciwutleniacze, zwłaszcza flawonoidy. Te związki wykazują aktywność przeciwzapalną i przeciwdziałają szkodliwemu wpływowi wolnych rodników, co przyczynia się do spowalniania procesów starzenia się organizmu. Flawonoidy wspomagają także zdrowie serca oraz pozytywnie wpływają na pamięć i zdolność uczenia się. W kakao znajdziemy też teobrominę, która działa stymulująco na organizm, poprawiając nastrój oraz pobudzając pracę serca, ale jednocześnie łagodniej niż kofeina zawarta w kawie.

W okresie zimowym kakao staje się nieocenionym sprzymierzeńcem w walce z chłodem i obniżonym nastrojem. Gorący napój szybko rozgrzewa organizm, a także wspomaga relaksację mięśni oraz



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

redukcję stresu. Wypicie ciepłego kubka jest więc świetnym sposobem na wieczorne odprężenie po ciężkim dniu.

Zimą, gdy dni stają się krótsze, a ilość światła słonecznego maleje, wiele osób odczuwa spadek energii i pogorszenie samopoczucia, co może prowadzić do chandry. Kakao, dzięki zawartości tryptofanu, który jest prekursorem serotoniny – hormonu szczęścia, może pomóc w poprawie nastroju. A sam aromatyczny zapach kakao działa kojąco na zmysły i wprowadza w przyjemny nastrój.

Aby czerpać pełnię korzyści zdrowotnych z kakao, warto sięgnąć po jego naturalną, niesłodzoną wersję. Unikajmy gotowych mieszanek, które często zawierają dużo cukru i sztucznych dodatków. Najlepiej przygotować wszystko samodzielnie, dodając do proszku gorące mleko, wodę lub napój roślinny.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT