



Hva vil du lese om på helsesidene?
Skriv til «Kropp og Helse» Norsk Ukeblad,
Postboks 5001 Majorstuen, 0301 OSLO

**Nå er det slått fast
av legene også:**

Sjokolade er sunt og slankende

**Spis sjokolade under slankeuren,
og bli sunn og frisk på kjøpet! For
godt til å være sant? Slett ikke. Nå
anbefales det til og med av doktoren.**

**Tekst: Merete Holger Storli
Foto: Petter Berg**

Jeg gikk ned 13 kilo ved hjelp av sjokolade! Disse ordene fra den svenske legen Claude Kollin må være enhver kvinnes drøm. Vi kvinner elsker sjokolade, det viser alle tenkelige undersøkelser. Vi bruker sjokolade som kos og belønning, som trøst i vanskelige stunder, som kompensasjon for manglende kjærlighet, nærmest som et narkotikum. Spør en premenstruell kvinne om hun vil ha sjokolade, og se ur-instinktene tre frem!

Men så slanker vi oss, da, og sjokolade er nr. 1 på nei-listen. En stund. Til vi ikke holder ut lenger og sprekker så det suser.

Og det er her vi gjør den store feilen, ifølge dr. Kollin, som også går under navnet dr. Sjokolade.

– Det er bare en fordel om du spiser sjokolade under slankeuren, påstår han.

– Du må bare spise den riktige typen sjokolade – den mørke, og i riktig mengde. Hvis du gjør det, vil sjokoladen hjelpe deg til å gå ned. Den øker forbrenningen, demper søtsuget – og tilfører kroppen din en mengde sunne stoffer i tillegg. Også til dem som ikke slanker seg, vil jeg anbefale sjokolade. Riktig sjokolade er en ren sunnhetsbombe!

Men hva er riktig sjokolade? Er det nok at den er mørk?

Nei. Hemmeligheten ligger i hvor mye kakaomasse den inneholder. Mengden oppgis i prosent på sjokoladepapiret. Helst skal vi opp i 60 % eller mer for at sjokoladen skal være ideell.

Slik sjokolade er det svært lite av i Norge. Men vi har noen som kan brukes, blant annet *Lindt Excellence* (fås på ICA) og *Droste Extra Puur* eller *Cote d'Or Brut* (fås i helsekostbutikker). Også andre sjokoladeproducenter kommer med «sunn» sjokolade i den nærmeste fremtid.

Skal du til Sverige, kan du kjøpe med deg *Valrhona* mørk sjokolade.

Energikick

Det var en sjokolade med høyt kakaoinnhold som fikk dr. Kollin til å bli «frelst» på sjokolade.

Kollin, som er barnelege og kirurg, skulle foreta en blindtarmoperasjon på Karolinska Institutet i Stockholm. Like før operasjonen følte han seg litt sulten og spiste en mørk sjokolade. Han fikk et skikkelig energikick og arbeidet med mye større konsentrasjon enn vanlig. Dette gjorde ham nysgjerrig på hva det var som ga en slik fantastisk virkning, og han begynte å undersøke.

I dag sitter legen på store kunnskaper om sjokoladens virkninger, og han holder seg stadig oppdatert på siste nytt innen forskning.

– Det finnes ikke deiligere måte å bli sunn og slank på, sier han entusiastisk og er selv den perfekte illustrasjon på sine påstander: Slank og blid og energisk.

Sjokoladedoktoren spiser daglig rundt 40 gram mørk sjokolade. Det tilsvarer omtrent en halv

plate sjokolade i den mest vanlige størrelsen.

– Dette er en passe mengde for å oppnå riktig virkning. Du blir hverken sunn eller slank av å fråse i store mengder!

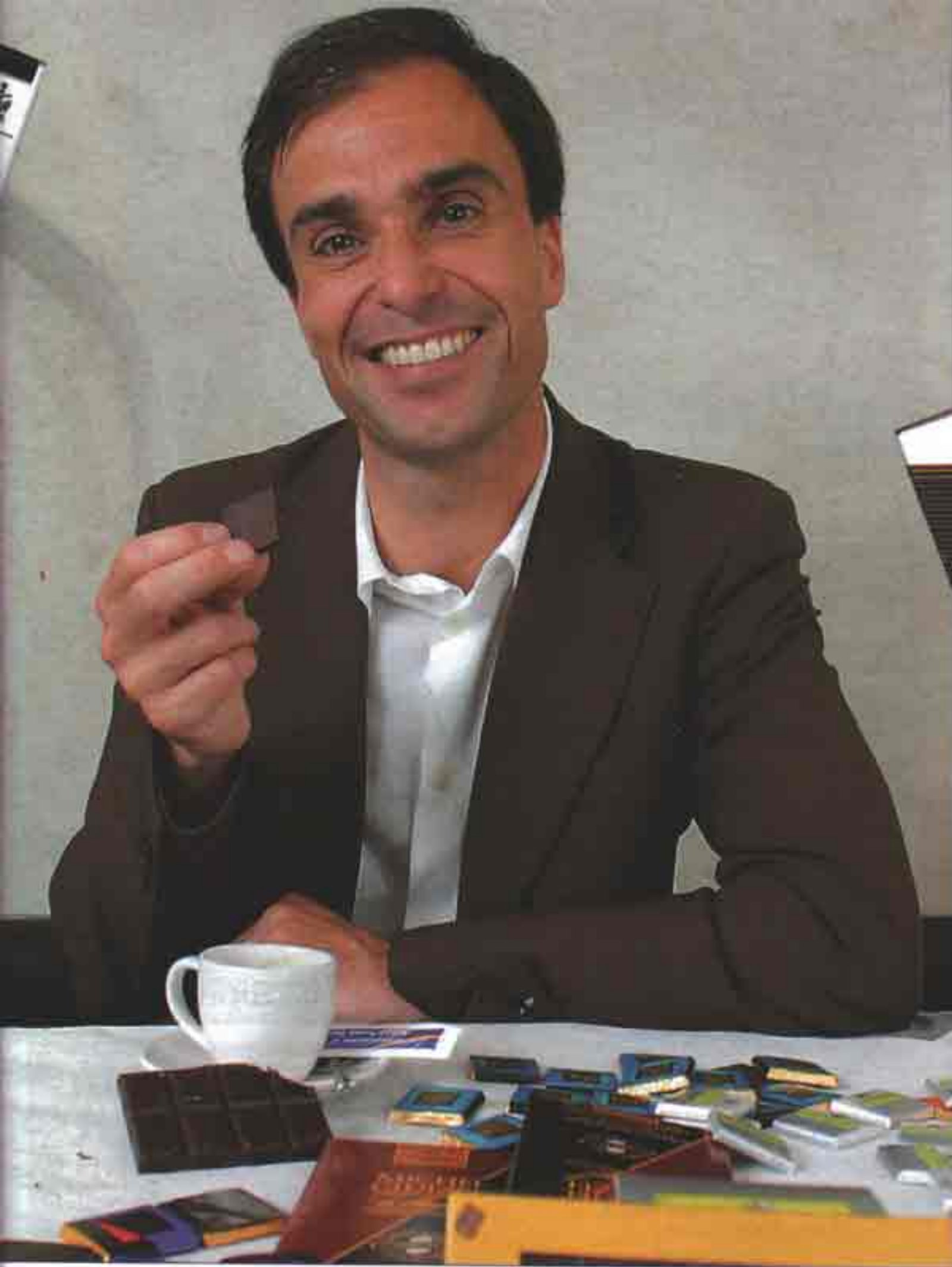
Det er det egentlig ingen fare for når det gjelder de spesielle sjokoladene. De er så mektige at du neppe klarer mer enn de «lovlige» 40 gram om dagen.

Kan forsinke aldringsprosessen

Claude Kollin har startet et eget sjokoladeakademi (!), som er åpent for alle sjokoladeelskere. Det har internettadressen www.chokoladakademien.se og bringer siste nytt om sjokolade, forskning osv. Kollin reiser også stadig rundt – når han ikke opererer – for å holde foredrag om sjokolade. Her lar han deltagerne få være med på prøvesmaking helt på samme måte som med vin.

Han har solide forskningsrapporter å støtte seg til. Studier om sjokoladens helsevirkninger er blitt publisert bl.a. i det velrenommerte legetidsskriftet *The Lancet*.

Forskning ved bl.a. den berømte Mayoklinikken i USA vi-



Nye smakebiter

Fra september får du muligheten til å nyte en hel serie nye, mørke med inntil 70 % kakaoinnhold fra Freia. Sjokoladene kommer til å gå under navnet *Premium*.



NORGE: Disse sjokoladene er blant de sunne typene som du får kjøpt i Norge. Lindt selges på ICA (i hvert fall en del av butikkene) og de to andre i heisekostbutikker.

ernæringsfysiolog Hanna Hånes fortelle.

– Det sies også at den berømte aztekerhøvdingen Montezuma, som levde på 1500-tallet i Mexico, både luktet på og drakk store mengder sjokolade før han besøkte haremet sitt. Han blandet gjerne litt chilipepper oppi også, for å forsterke virkningen...

Hvis det er du som ikke er «i humør» til sex, kan det kanskje hjelpe med en sjokoladebit eller to jevnlig. Når vi spiser sjokolade, frigjøres nemlig de såkalte velværehormonene, endorfiner.

Forskere ved Institutt for nevrologi i San Diego, USA, har funnet at flere stoffer i sjokolade påvirker hjernen på en positiv måte. Blant annet fant de stoffer som er kjent for å stimulere hjernecellene, og andre stoffer som påvirker humøret og evnen til å slappe av.

Ifølge Hanna Hånes påvirker sjokolade også serotonin i hjernen; et signalstoff som mangler når man lider av depresjon eller angst.

Vi blir nesten fristet til å si som reklamen: Hva venter du på? Løp og kjøp!

e-post: merete.holger-storli@lm-media.no

ser at sjokolade inneholder mye antioksidanter (stoffer som hindrer at cellene i kroppen «rus-ter») av typen *polyfenoler*. Disse finner vi også i mange grønnsaker og frukt, i rødvin og grønne te.

Polyfenolene bidrar til å minke kolesterolet og risikoen for blodpropp.

– 40 gram mørk sjokolade inneholder like mye polyfenoler som et glass rødvin, sier ernæringsfysiolog Hanna Hånes.

Antioksidanter er også kjent for å forsinke aldringsprosessen...

Sjokolade inneholder i tillegg jern, B- og E-vitaminer, sink, ka-

lium og magnesium, og den styrker immunforsvaret vårt.

Ved et universitet i California testet forskere sjokolade på ti personer. Når de spiste sjokolade med høyt innhold av en spesiell type flavonoider, sank innholdet av blodproppdannende stoffer i blodet. Virkningen varte i fem-seks timer. Forskerne antyder at det å spise små sjokoladebiter jevnlig gjennom dagen kan være med på å forebygge hjerteinfarkt. Sjokolade skal også kunne minske betennelser i kroppen, og dermed være bra for f.eks. revmatikere.

Og som ikke det var nok: Dyreforsøk har vist at sjokolade

MEDISIN: Slik sjokolade gjør godt for både livlinjen, hjertet og humøret, sier barnelegen Claude Kollin. Mange seriøse forskningsrapporter sier det samme.

kan hjelpe mot enkelte typer blodkrefte.

En velsmakende Viagra

Er mannen din blitt litt «slapp» i det siste? Prøv å la ham lukte på sjokolade.

– Ifølge forskning ved en amerikansk stiftelse for smaks- og aromaforskning vil duften av sjokolade føre til en lett økning av blodstrømmen til penis, kan