

Páscoa

A Páscoa é uma festa de muitos significados, para o cristianismo a páscoa é a celebração da ressurreição de Jesus, para os judeus a páscoa celebra o fim da escravidão dos hebreus no Egito e para as crianças (grandes e pequenas) é motivo de ganhar muitos chocolates! Fique atento ao lado bom e ruim de comer chocolate!

Fonte: Brasil Escola | Bem Estar | Google

O lado bom de comer chocolate

(base em chocolate 70% cacau)

Estimula o cérebro: que libera endorfina considerada como o 'hormônio da paixão' dá prazer e euforia.



É fonte de flavonóides, substância antioxidante que reduz o risco de doenças cardíacas



Estimula os neurônios: libera neurotransmissores do cérebro.



Acalma a TPM e age como antidepressivo.



Diminui o risco de doenças do coração.

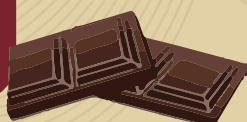


Diminui o colesterol ruim (LDL) e aumenta o bom (HDL).



Atua como antienvelhecimento.

Quantidade ideal: 50 gramas por dia.



As desvantagens de comer chocolate

em excesso

*ricos em gordura e leite.

Se passar dos 50 gramas diários



Engorda, por ser muito calórico. Em uma barra de 70g tem 420 calorias.



O chocolate branco é feito com manteiga de cacau, leite em pó, açúcar (59,4%) e essência de baunilha, por isso é mais calórico.

Aumenta o nível de gordura no sangue.

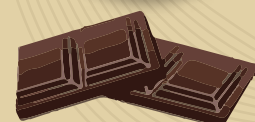


Causa diarreia e sensação de estar empanturrado

Aumenta o colesterol.

Causa irritação da pele.

Irrita o estômago e a mucosa do intestino.



Causa enxaqueca.

