

SCELERISKOPHOBIE Phobie du chocolat

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5.

Du latin scelerisque : chocolat

Est-ce bon de manger du chocolat tous les jours ?

Manger une quantité d'environ 30 grammes de chocolat noir par jour est bénéfique dans le cadre d'une alimentation équilibrée. · Le chocolat noir favorise la santé cardiovasculaire, cognitive ou digestive grâce à sa richesse en flavonoïdes.

Quels sont les effets positifs du chocolat ?

Le chocolat au lait contient des micronutriments tels que le calcium, le phosphore et la vitamine D qui sont importants pour la santé des os. Ils sont à l'origine d'un stress oxydatif qui joue un rôle dans différents troubles ou maladies liées à l'âge. D'un point de vue cellulaire, le chocolat au lait contient des flavonoïdes qui peuvent améliorer la circulation sanguine vers le cerveau et ainsi améliorer la fonction cognitive. Enfin, il concentre une certaine quantité de glucides qui fournissent de l'énergie au corps.

Le cacao peut provoquer des réactions allergiques cutanées, de la constipation et déclencher des migraines.

En quoi le chocolat est-il important ?

Le chocolat noir contient de puissants antioxydants. Parmi les plus bénéfiques figure un flavonol appelé épicatechine. Les flavonols sont des composés végétaux qui combattent l'inflammation et protègent les cellules des dommages causés par les radicaux libres.