Myrka sjokulátan er góð

Jólamánaðin hevur nógv freistingar og fellur – ein av teimum er góðgæti. Ikki tí at vit líða nakra neyð dag og dagliga her á 62 stigum norður, men tað tykist sum at alt er meira loyvt og meira lokkandi í desember mánaði.

Hvør klárar til dømis at standa ímóti sjokulátu, so hvørt sum jólini nærkast og alt gongur upp í eina hægri eind jóladagarnar.

Tá ið tað snýr seg um sjokulátu, so siga fólk, sum hava skil fyri slíkum, at tað er heldur frægari at eta myrka sjokulátu. Meðan ljósa sjókulátan ofta inniheldur meira sukur og kakaosmør, so er tann myrka góð fyri bæði hjarta og blóðrensli.

Nýggj granskin vísir nevniliga, at ein avmarkað nøgd av myrkari sjokulátu um dagin er viðvirkandi til, at tú hevur minni sannlíki fyri at fáa ein blóðpropp. Granskarar av John Hopkins Universitetinum halda seg kunnu prógva, at myrk sjokuláta er góð fyri hjartað og minkar um blóðtrýstið. Virkningurin av sjokulátuni kann samanberast við aspirin, siga teir.

Tað var mest sum av tilvild, at granskararnir funnu fram til, at sjokulátan kann hava góð árin á kroppin. Ætlanin var at kanna, hvussu aspirin ávirkar hjartað og blóðrensli, og 139 av fólkunum, sum vildu verða við í kanningin, vórðu avvíst, tí tey ótu ov nógva sjokulátu.

Tað gav granskarunum hugskotið at kann hesi fólkini eisini, og tá ið tað var gjørt, komu teir fram til, at myrka sjokulátan sanniliga eisini hevur positiv árin á kroppin.

Ansa bara eftir, at sjokulátan, sum tú stappar í munnin, ikki er ov feit ella ov søt.