

## Čokolada: najslade rješenje protiv kašlja

*Još jedan od razloga zašto biste si češće trebali priuštiti slatko zadovoljstvo čokolade jest i nedavno istraživanje Britanskog nacionalnog zdravstvenog servisa koje potvrđuje da čokolada pomaže u smirivanju kroničnog kašlja*

### Istraživanja o utjecaju teobromina na kašalj

U istraživanju o utjecaju teobromina na suhi kašalj, 300 Britanaca s izraženim problemom suhog, nadražajnog kašlja, bili su liječeni gorkim alkaloidom iz kaka - teobrominom, tijekom 14 dana. Dnevna doza teobromina kojoj su bili podvrgnuti pacijenti iznosila je 1000 mg. Rani rezultati pokazali su olakšanje i smanjenje kašlja kod 60% pacijenata. U drugoj studiji provedenoj od strane londonskog Nacionalnog Instituta za srce i pluća otkriveno je da teobromin blokira djelovanje senzora u mozgu koji potiču kašalj. Blokiranje senzornih živaca zaustavlja refleks kašlja. Studija je pokazala veću učinkovitost teobromina u odnosu na kodein u liječenju kroničnog kašlja.

### Teobromin iz kaka

Teobromin je goraki alkaloid deriviran iz kaka, također poznat kao i ksanteoza. Osim u čokoladi, teobromin se nalazi i u drugim prehrambenim proizvodima koji sadrže kakao te u listićima čaja. Količina teobromina u kakao prahu varira od 2 do 10%. Mnogo veće koncentracije su u tamnim čokoladama u odnosu na mliječne.

Količina teobromina na 100 g tamne, nezaslađene čokolade iznosi oko 1600 mg, a na 100 g tamne, zaslađene čokolade oko 500 mg, dok u mliječnoj čokoladi iznosi samo oko 200 mg. Teobromin se u modernoj medicini koristi od početka 20. stoljeća. Zbog svog diuretičkog učinka i svojstva vazodilatacije ili proširenja krvnih sudova, koristi se za snižavanje visokog krvnog tlaka.

Osim teobromina, čokolada je i vrijedan izvor fitokemikalija, antioksidanasa i polifenola koji imaju niz povoljnih utjecaja na zdravlje čovjeka. No, ipak čokolada nije trajno rješenje, budući da je velika vjerojatnost povratka kašlja, nakon prestanka "čokoladne terapije".

Ako vas muči suhi, nadražajni kašalj, red ili dva čokolade dnevno može olakšati simptome, no ako se kašljanje pojačava, remeti san ili vas ometa u dnevnim aktivnostima, ne odgađajte posjet liječniku.

**Više na: [www.sophia.hr](http://www.sophia.hr)**