

Le chocolat n a pas que des défauts

Nous voici bientôt arrivés à la période des fameux oeufs de Pâques, surtout ceux au chocolat et rares sont les personnes qui n'aiment pas cela.

Il serait d'ailleurs dommage de s'en priver lorsque l'on connaît les atouts du chocolat, mais bon nombre de gens le suppriment de leur alimentation de peur que cela les fasse grossir ou parce qu'ils sont persuadés que ce n'est pas bon pour la santé.

Comme c'est le cas pour quasi tout aliment, seul l'**excès** de chocolat vous nuira.

Il s'agit effectivement d'un aliment riche en énergie et riche en nutriments importants.

Voici à titre informatif le taux des principaux nutriments pour 100g de chocolat :

- chocolat noir : 48 g glucides, 30g graisses, 5g protéines (483 kcal)
- chocolat lait : 54 g glucides, 32 g graisses, 9 g protéines (540 kcal)
- chocolat blanc : 52g glucides, 37g graisses, 7.5g protéines (571 kcal)

Sachez donc que le chocolat noir est un peu moins gras et moins sucré que les autres et que le fait d'avoir un chocolat fourré (praliné, crème de banane, massepain...) augmente davantage le nombre de calories.

Les principaux acides gras du chocolat sont l'acide oléique (mono insaturé) et stéarique (saturé, mais neutre vis à vis du cholestérol sanguin).

Le chocolat est également source de minéraux importants, tels que le magnésium (50-100 mg/100g de chocolat, le potassium (350-470 mg/100g) et le fer (1,5 mg en moyenne/100g).

Le cacao et donc le chocolat sont aussi riches en polyphénols, à rôle antioxydant, et de ce fait, le chocolat présente des bénéfices au niveau cardio-vasculaire.

Le chocolat a donc de nombreux atouts, mais n'oublions pas que le chocolat est riche en sucres et en graisses. A cause de cela, il faut donc modérer sa consommation (attention aux excès avec les oeufs de Pâques au chocolat), mais il n'est aucunement interdit et il a toute sa place dans le cadre d'une alimentation équilibrée et saine.

Article publié sur www.dietetique.lu le 30/11/104945
© dietetique.lu