

---

Det er måske overraskende for nogle at se chokolade fremhævet i en kogebog om sund mad til hjernen. Chokolade forbindes almindeligvis med overvægt og fedme, og det bliver måske af nogen ligefrem opfattet som noget syndefuldt at spise chokolade. Det er rigtigt, at chokolade, som vi almindeligvis kender det i Danmark, er tilsat store mængder sukker, og måske derfor ikke er det mest hensigtsmæssige, hvis man ønsker at holde den slanke linje. Som råprodukt er chokolade imidlertid slet ikke sød, og ordet, som kommer fra atztekerne, betyder faktisk "bittert vand". Chokolade fremstilles fra kakaobønnen og er meget rig på flavono-ider, som er antioxidanter, og som er sat i forbindelse med reduceret risiko for blodpropper i hjertet og hjer-  
nen – og som muligvis også modvirker udviklingen af demens. Ældre mennesker, der indtager en kost med højt indhold af flavonoider (i form af vin, te og choko-  
lade) er således vist at have en bedre kognitiv funktion end andre ældre. Indtagelse af kakaopulver er også hos

rotter vist at forbedre deres indlæring og hukommelse. Særligt chokolade med et højt kakaoindhold (mørk chokolade) er derfor med i nogle af retterne i bogen. Én bekymring er, at chokolade kan indeholde bly, der er skadelig for især den udviklende hjerne. Der er sat en vejledende international grænseværdi på 1 g bly pr. gram chokolade, hvilket overholdes af alle de større chokoladeproducenter.

**Chokolade  
– ikke kun til  
den søde tand,  
men også til den  
skarpe hjerne**



