

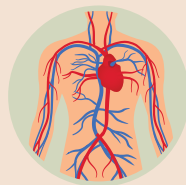


รับประทาน ช็อกโกแลต ทำให้โง่จริงหรือ?

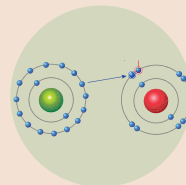


สารสำคัญในผงโกโก้มีฤทธิ์ เช่น

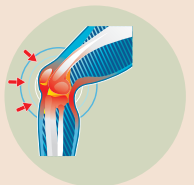
ช็อกโกแลต
มี **ผงโกโก้** เป็นส่วนประกอบหลัก



ช่วยให้
ขยายหลอดเลือด



ต้านอนุมูลอิสระ



ต้านการอักเสบ



สรุป

การรับประทานช็อกโกแลต
ไม่ได้ทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ
ไม่ได้ทำให้โง่ สามารถรับประทานได้

คำแนะนำ ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากช็อกโกแลตมีส่วนประกอบของไขมัน โกโก้ น้ำตาล

การรับประทานช็อกโกแลตปริมาณมากเกินไป
อาจทำให้เกิดความเสี่ยงโรคความดันโลหิต เบาหวาน หัวใจ

