

# Temné tajemství: Vaše hořká čokoláda může obsahovat olovo a kadmium

---

[badatel.net/temne-tajemstvo-vasa-horka-cokolada-moze-obsahovat-olovo-a-kadmium/](https://badatel.net/temne-tajemstvo-vasa-horka-cokolada-moze-obsahovat-olovo-a-kadmium/)

( [Natural News](#) ) Pro lidi s chutí na sladké, kteří se obávají příjmu cukru, se hořká, respektive tmavá čokoláda může zdát zdravější alternativou k jiným sladkým pochoutkám, jako jsou sušenky nebo mléčná čokoláda.

Koneckonců, mnohé studie naznačují, že hořká čokoláda (s vysokým obsahem kakaové sušiny) je bohatá na antioxidanty, které pomáhají zvýšit celkovou pohodu. Navíc hořká čokoláda, jakož i její název naznačuje, obsahuje relativně nízké hladiny cukru.

Americká *Národní asociace cukrářů* dokonce uvádí, že více než 50 procent účastníků průzkumu popsalo hořkou čokoládu jako „bonbón, který je pro vás dobrý“.

Ovšem podobně jako jiné superpotraviny, ne všechny druhy hořké čokolády jsou pro vás automaticky dobré.

Výsledky výzkumu odhalily, že některé čokoládové výrobky s vysokým podílem kakaa obsahují těžké kovy jako kadmium a olovo, které jsou spojeny s různými zdravotními problémy u dětí i dospělých.

## Hořká čokoláda nabízí zdravotní přínosy, ale některé značky jsou kontaminovány těžkými kovy

---

Čokoládový průmysl si je vědom kontaminantů těžkých kovů v čokoládových výrobcích a snaží se tyto úrovně snižovat.

S cílem zjistit, jaké riziko představují čokolády, vědci pracující pro magazín *Consumer Reports* změřili množství těžkých kovů ve 28 tabulkách hořké čokolády. Odborníci uvedli, že ve všech zjistili přítomnost kadmia a olova.

Consumer Reports testoval různé značky, včetně menších i známějších větších.

Z 28 testovaných čokolád by konzumace pouhých 30 gramů denně jedné z 23 čokolád znamenala pro dospělého člověka úroveň jednoho z těchto kovů, při které odborníci i orgány veřejného zdravotnictví varují, že by mohla být škodlivá.

Kromě toho, pět z testovaných čokolád bylo nad limitními hladinami pro oba kovy – kadmium i olovo. Je to špatné, protože dlouhodobé vystavování se i malým množstvím těchto těžkých kovů může vážně poškodit vaše zdraví.

Tunde Akinleye, výzkumník bezpečnosti potravin v magazínu Consumer Reports, který vedl testovací projekt, varoval, že nebezpečí je největší pro těhotné ženy a malé děti, protože těžké kovy mohou způsobovat vývojové poruchy, poškodit vývoj mozku plodu a

vést k nižšímu IQ.

Akinleye ovšem varoval, že těžké kovy škodí lidem bez ohledu na věk. Dodal, že časté vystavení olovu u dospělých může způsobit zdravotní problémy, jako například:

- hypertenze ( vysoký krevní tlak )
- potlačení imunitního systému
- poškození ledvin
- problémy s nervovým systémem
- reprodukční problémy

Společnost Mintel, která se zabývá průzkumem trhu, uvedla, že ačkoli ne každý jí čokoládu každý den, 15 procent lidí ano. A i když čokoládu nejíte často, vystavení olovu a kadmiumu může být stále problémem. Tyto těžké kovy se totiž nacházejí i v jiných potravinách, jako je mrkev, špenát a sladké brambory.



Malá množství těžkých kovů z různých zdrojů mohou ve vzájemné kombinaci dosáhnout nebezpečné celkové úrovně, a proto musíte omezit expozici vždy, když je to možné.

Akinleye poradil, že navzdory výsledkům testu magazínu Consumer Reports se čokoládě není třeba úplně vyhýbat. Zatímco většina testovaných čokoládových tyčinek měla nějaký obsah olova a kadmia, pět z testovaných produktů mělo relativně nízký obsah obou zmíněných těžkých kovů.

Akinleye řekl, že je to důkaz, že společnosti dokážou vyrábět čokolády s nižším množstvím těžkých kovů a že spotřebitelé stále dokáží najít bezpečnější produkty, které si mohou vychutnat.

**Máte obavy z hořké čokolády s obsahem těžkých kovů?  
Vyzkoušejte bio kakao**

---

Určení přesného množství tmavé čokolády, která je riziková k jídlu, je obtížné, protože hladiny těžkých kovů se mohou lišit. Různí lidé mají zároveň různé úrovně rizika a čokoláda není jediným zdrojem vystavení těžkým kovům.

Odborníci ovšem tvrdí, že pokud si uvědomíte rizika, stále si můžete vychutnat hořkou čokoládu a zároveň minimalizovat potenciální škody.

Kromě pečlivého výběru hořké čokolády můžete také změnit nákupní a stravovací návyky. Můžete se například vyhnout značkám se známým vysokým obsahem těžkých kovů a zvolit si bezpečnější alternativy, jako například laboratořemi ověřené produkty s bio kakaem z důvěryhodných zdrojů.

Nejčistší a nejpřirozenější forma čokolády jsou takzvané kakaové hroty. Jedná se o malé kousky rozdrcených bobů z kakaovníku Theobroma, který pochází ze Střední a Jižní Ameriky.

Na rozdíl od kaka, které bylo praženo a intenzivně zpracováno, syrové kakao je chemicky neošetřené a nezpracované.

Takové kakao nabízí plnou a bohatou chuť delikátní tmavé čokolády bez přidaných cukrů, sladidel, emulgátorů, aromat, zahušřovadel, konzervačních látek nebo jiných přísad, které se obvykle nacházejí v běžných čokoládových výrobcích.

Prohlédněte si [video](#) níže a dozvíte se více o bio kakaových hrotech bohatých na antioxidanty:



Zdroj: [naturalnews.com](http://naturalnews.com) , Zpracoval: Badatel.net

## Související články

- [Tyto dvě bylinky dokáží z těla za 42 dní odstranit až 91% rtuti](#)
- [Chuck Norris podal žalobu kvůli magnetické rezonanci, která uškodila jeho manželce](#)
- [Radiologové tají akumulaci těžkých kovů v těle z magnetické rezonance \(MRI\)](#)

- Přiznání špičkových lékařů: Vakcíny obracejí imunitní systém proti nám