

1. Record Nr.	UNINA9910825037903321
Autore	Robert Herve
Titolo	Les vertus sante du chocolat : VRAI/FAUX sur cet aliment gourmand // Docteur Herve Robert
Pubbl/distr/stampa	[Les Ulis, France] : , : EDP Sciences, , 2014 ©2014
ISBN	2-7598-1295-2
Descrizione fisica	1 online resource (204 p.)
Collana	Collection Allimentation et Sant
Disciplina	615.32319
Soggetti	Chocolate - Therapeutic use
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Frontmatter -- Sommaire -- Introduction -- 1re Partie : Du cacao à la tablette -- 1. Le cacaoyer et sa culture -- 2. Le traitement des fèves en pays producteurs -- 3. La fabrication du chocolat -- 4. La révolution du chocolat cru -- 5. Les ingrédients du chocolat -- 6. Les multiples produits du chocolat et leur réglementation -- 7. La consommation de chocolats en France -- 2e Partie : La composition nutritionnelle du chocolat -- 1. Les macronutriments -- 2. L'apport énergétique des chocolats -- 3. Les micronutriments -- 3e Partie : Les bienfaits santé du chocolat -- 1. Le chocolat en prévention des maladies cardio- vasculaires -- 2. Chocolat et prise de poids -- 3. Chocolat et diabète -- 4. Chocolat et psychisme -- 5. Chocolat et neurologie -- 6. Chocolat et sexualité -- 7. Chocolat et appareil digestif -- 8. Chocolat et peau -- 9. Chocolat et allergie -- 10. Chocolat et dents -- 11. Chocolat et sport -- 12. Chocolat et grossesse -- 13. Chocolat et cancers -- 14. Chocolat et longévité -- 3e Partie : En pratique : comment bénéficier au mieux des effets protecteurs du chocolat ? -- 1. Quelles tablettes consommer de préférence ? -- 2. Que penser des bonbons de chocolat ? -- 3. Que penser des barres chocolatées ? -- 4. Que penser du cacao en poudre ? -- 5. Que penser des poudres et farines chocolatées ? -- 6. Que penser des pâtes à tartiner ? -- 7. Quelles quantités est-il recommandé de consommer ? -- 8. Apprendre à déguster le chocolat -- 9. Y a-t-il des contre-indications ou des précautions à la consommation de chocolat ? -- 10. Comment bien

Sommario/riassunto

Le chocolat est un plaisir gourmand : 99 % des français aiment le chocolat, 35 % en mangent tous les jours et 83 % au moins une fois par semaine. Pourtant nombreux sont ceux qui ne voient encore en lui qu'une gourmandise souvent consommée avec un sentiment de culpabilité. Peu d'aliments sont autant chargés d'a priori que le chocolat ! Il est victime de beaucoup d'idées reçues qui pourtant ne sont pas confirmées par les travaux scientifiques. Ne dit-on pas qu'il fait grossir, qu'il est interdit au diabétique, qu'il peut devenir une drogue, qu'il fait mal au foie ou favorise les migraines ? Ces contre-vérités, trop souvent énoncées, occultent les véritables effets du chocolat sur la santé qui pourtant sont bénéfiques, mais encore trop méconnus. Ce livre explique pourquoi le chocolat : - fait baisser le cholestérol - diminue la tension artérielle - protège des maladies cardio-vasculaires - n'est pas impliqué dans l'excès de poids - peut et même doit être consommé par les diabétiques - est bénéfique pour le moral - diminue les effets du stress - n'est pas une drogue - protège la peau - contribue probablement à protéger de la maladie d'Alzheimer... Preuves scientifiques à l'appui, les vertus santé du chocolat sont détaillées et les idées reçues réfutées. Médicalement reconnu comme un aliment bénéfique, le chocolat pourra continuer à faire plaisir aux gourmets et aux croqueurs invétérés. C'est le but de ce livre qui réconcilie gourmandise et nutrition, sans oublier le bien-être psychique qu'apporte le plaisir de manger un aliment qui est bon et qu'on aime.
