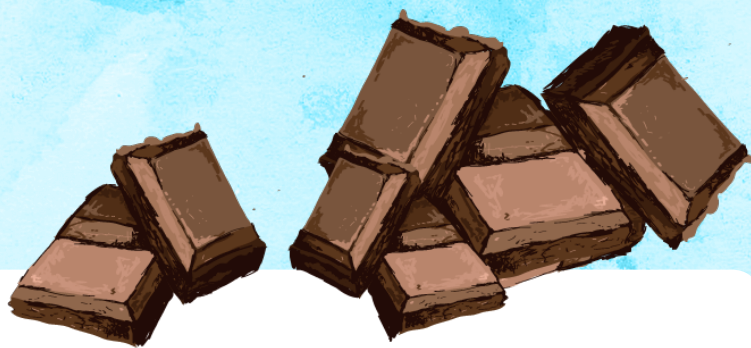


Ciência para todos

Agradecemos sua ajuda para conservar este texto que também está disponível em: www.ufmg.br/cienciaparatodos



NÃO DÁ PRA RESISTIR

É doce, derrete na boca e é muito consumido durante as comemorações da Páscoa! Hummm, já sabe do que se trata? Isso mesmo, do delicioso chocolate!

Para muitas pessoas, o chocolate não é só um alimento para ser apreciado nessa data especial, mas sim, durante todo o ano. É tão gostoso, que realmente é muito difícil resistir a ele! E por que será que ele está entre as guloseimas mais desejadas e consumidas por nós?

Para começar, seu cérebro aprova quando você come um alimento gorduroso. Nosso corpo tem mecanismos para preferir alimentos ricos em gordura, pois ela pode ser armazenada para produzir energia. Assim, o alto teor de lipídios presente no chocolate faz com que ele se torne um alimento atraente!

Nós também gostamos de chocolate por causa da ação de duas substâncias que ele possui: a cafeína e a feniletilamina. Elas ativam uma região específica de nosso cérebro, que sinaliza que algo está bom...

Além disso tudo, o chocolate apresenta triptofano em sua composição. Essa é uma substância que contribui para a formação de serotonina, uma molécula que atua em nosso cérebro, ajudando na regulação do humor. Por isso, quando você come um pedaço de chocolate, você se sente até mais feliz!

É... dentre outras coisas, a ciência também explica porque é tão difícil resistir ao chocolate!

Texto originalmente escrito por Sarah Vasconcelos para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5** e adaptado por Adlane Vilas-Boas.



31 | 3409 2980
www.ufmg.br/ciencianoar
www.facebook.com/ciencianoar
www.teiadetextos.com.br

Projeto realizado com o apoio do PROEXT 2014 - MEC/SESU.