

## Kenali Kandungan Gula Cokelat Hitam, Yuk!



Cokelat selalu identik dengan rasa manis dan kaya kandungan gula. Eits, ternyata tidak semua cokelat memiliki kandungan gula yang tinggi lho. Cokelat hitam atau biasa dikenal dengan *dark chocolate* telah mematahkan stereotip tersebut. Ingin lebih mengenal si cokelat hitam ini lebih lanjut. Yuk simak ulasan berikut ini.

Memilih makanan dengan kandungan karbohidrat indeks glikemik rendah sangatlah dianjurkan untuk mengoptimalkan kesehatan dan menjaga kadar gula darah selalu normal. Diet gula adalah jalan yang harus Anda tempuh untuk mengontrol kadar gula dalam tubuh yang melonjak. Tidak perlu khawatir dengan makanan diet gula yang tidak enak dan membosankan. Kini Anda bisa menikmati sesuatu yang manis tanpa perlu takut kadar gula akan naik, yaitu cokelat hitam.

Menurut University of Sydney GI Database cokelat hitam memiliki indeks glikemik 23 yang artinya nilai glikemik ini termasuk dalam kategori indeks glikemik yang sangat rendah. Hal ini berarti mengonsumsi cokelat hitam tidak akan membuat kadar gula Anda memuncak. Selain itu, cokelat hitam dengan kandungan kakao 70 persen atau lebih dapat menstabilkan kadar gula darah jika dimakan sebagai salah satu menu diet Anda.

Flavonoid yang terkandung dalam cokelat hitam dapat membantu mengurangi resistensi insulin dan membantu sel-sel berfungsi secara normal dan mengembalikan kemampuan insulin secara efisien. Selain itu, cokelat hitam membantu menjaga kesehatan pembuluh darah sehingga sirkulasi darah tidak terganggu dan terlindungi dari diabetes tipe 2.

Siapa sangka, ternyata ada juga cokelat yang memiliki kadar gula yang sangat rendah, bahkan dapat meningkatkan sensitivitas terhadap insulin. Jadi, bagi Anda penderita penyakit gula darah yang ingin mencicipi sedikit rasa manis, cokelat hitam ini bisa menjadi pilihan yang tepat. Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kenali-kandungan-gula-cokelat-hitam-yuk.html>