nieuws

Donkere chocolade geeft heuse kick

nieuws

Dat donkere chocolade een heel krachtige smaak heeft, weten de liefhebbers al lang. Maar nu weet de Sunday Times te melden dat dergelijke chocolade ook echte fysiologische prikkels geeft. Want hoe donkerder deze lekkernij, des te hoger het cafeïnegehalte. In een blok van 100 gram donkere chocolade met een cacaogehalte van 70 procent zit maar liefst 150 mg cafeïne, zowat het dubbele van een doorsnee energiedrankje.

12 DECEMBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

Dat donkere chocolade een heel krachtige smaak heeft, weten de liefhebbers al lang. Maar nu weet de Sunday Times te melden dat dergelijke chocolade ook echte fysiologische prikkels geeft. Want hoe donkerder deze lekkernij, des te hoger het cafeïnegehalte.

Dat je van cafeïne opgepept raakt, weet iedereen die moeite heeft om echt wakker te worden. Daarom zijn er de jongste jaren ook heel wat energiedrankjes op de markt gekomen die vooral gebruikt worden om de discotheek en de after-parties te overleven. Want zo'n blikje Red Bull, om maar één merk te noemen, bevat 80 mg cafeïne. Maar in een blok van 100 gram donkere chocolade met een cacaogehalte van 70 procent zit maar liefst 150 mg cafeïne.

Het Britse voedselagentschap heeft zwangere vrouwen al aangeraden om voorzichtig om te gaan met koffie want 300 gram cafeïne per dag kan leiden tot baby's die te licht wegen. Als het aan veel Britse artsen ligt, zal er daarom ook op de verpakking van pure chocolade moeten worden vermeld hoeveel cafeïne die bevat.

Maar ieder nadeel heeft ook zijn voordeel. Volgende maand zal een vooraanstaand Amerikaans voedingsdeskundige donkere chocolade al opnemen in zijn lijst met aan te raden producten. Want volgens hem voorkomt deze cafeïnerijke lekkernij bloedklonters, verlaagt ze het cholesterolpeil en biedt ze zodoende bescherming tegen hoge bloeddruk en hartkwalen.

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada