

De cacaoboon: een verrassend ingrediënt voor gezondheid en geluk.

Als je aan cacao of cacao bonen denkt, denk je aan chocomel en repen. Maar wat velen niet weten is dat cacao ook een heleboel voordelen voor de gezondheid heeft. Daarom speelt de cacaoboon een integrale rol in sommige van de Sunrider producten.



Cacaobonen zijn de gedroogde en volledig gefermenteerde vette zaden van de cacaoboom. De wetenschappelijke naam is *Theobroma cacao*, Theobroma betekent "voedsel van de goden". Dit omdat de Maya's en de Azteken geloofden dat cacao een geschenk was van de goden. In inheems Amerika, in Mesoamerica vóór de Spaanse verovering, werd de cacaoboon ook gebruikt als gemeenschappelijke munt. Rauwe cacao bevat catechines of polyfenolen van de flavanol groep die antioxiderende eigenschappen hebben. De flavanolen ondersteunen doorbloeding en verminderen systolische en diastolische bloeddruk. Flavanolen helpen het lichaam ook met de insuline gevoeligheid en ondersteunt de bloedsuikerspiegel.

Cacao is ook bekend als een effectief ingrediënt bij gewichtscontrole. De polyfenolen in de bonen kunnen helpen bij de vertering van koolhydraten en vetten. Ook bevat het stoffen die de productie van serotonine verhogen, dat een neurotransmitter is die ook fungeert als de lichaamseigen natuurlijke eetlust onderdrukker, serotonine kan onbedwingbare trek beteugelen en je tevreden laten voelen, zelfs als de maag niet vol is, zodat je minder eet en afvalt.

Cacao helpt ook mensen die een dieet volgen, op schema te blijven bij hun afslankinspanningen. Samen met andere ingrediënten die van nature aanwezig zijn in de cacaoboon, zoals vitaminen B en dopamine, helpt serotonine ook om je lekker te voelen en remt emotioneel eten. Het kan ook helpen met het lichaamseigen herstel na een slopende training of een stressvolle dag. In haar meest rauwe vorm is cacao rijk aan alle stoffen die nodig zijn om je heel goed te voelen. Gewoon eten van cacao is echter niet voldoende; anders zou iedereen die chocolade eet of warme chocolademelk drinkt slank zijn.

Extractie en concentratie zijn nodig om echt te profiteren van de voordelen van de cacaoboon. Sunrider extraheert de gewenste voedingsstoffen, terwijl het ongewenste materialen, zoals vezels, er uithaalt, zodat het lichaam de voedingsstoffen beter absorberen kan. Vervolgens wordt het extract geconcentreerd, want men kan zelf nooit genoeg gewone cacao eten om een verschil te maken. Concentratie is de sleutel tot de effectiviteit. Een van onze natuurlijke gewichtsverlies supplementen, **SunTrim® Plus**, bevat geconcentreerde hoeveelheden uit cacaobonen die helpen de eetlust te verminderen, voordat je gaat eten. Daardoor kun je een voldaan gevoel gemakkelijker bereiken zonder te veel te eten. Een gezond gewicht is dan beter te bereiken of te handhaven.

Sunrider heeft ook andere producten met geconcentreerde cacao zoals **VitaShake**, **SunBars** en NuPuffs (alleen VS). In plaats van chips, krokante snacks en junkfood met gehydrogeneerde oliën die lege calorieën aan je eten toevoegen, kun je deze gezonde alternatieve snacks nemen.

