ความลับของช็อกโกแลต

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2552

ความลับของข็อคโกแลต



ช็อกโกแลต นอกจากจะเป็นขนมรสหอมอร่อยหวานมันแล้ว ยังเป็นสื่อสากลทั้งทางยุโรป อเมริกา ญี่ปุ่น รวมทั้งเมืองไทยจะมอบให้กันแทนความรู้สึกดีๆ เช่น แทนคำขอบคุณ น้ำใจไมตรี มิตรภาพและความรัก ช็อกโกแลตที่เรากินกันทุกวันนี้มีถิ่นกำเนิดมาจากแหล่งเดียวกัน ซึ่งชาวยุโรป ได้คิดคนพัฒนาปรุงแต่งรสชาตินับครึ่งศตวรรษมาแล้ว

ชาวสเปนเป็นชาติแรกที่ค้นพบรสชาติอันวิเศษของช็อคโกแลต โดยการเติมน้ำ น้ำตาลออยลงในโกโกแล้วนำไปตมจนเดือด ทั้งยังได้คิดคนสูตรการปรุงใหม่ๆ โดยเน้นหนักในการเติมส่วนผสมที่เป็นเครื่องเทศอย่างอบเชย กานพลู ลูกผักชี และเพิ่มความหอมมันด้วยเมล็ดอัลมอนด์ จากนั้นอีกเกือบหนึ่งศตวรรษจึงแพร่หลายเข้าไปสู่ประเทศอื่นๆ ในยุโรป

ในช่วงศตวรรษที่ 18 นักพฤกษศาสตร์ชาวสวีเดน ลินนีอุส ผู้ตั้งชื่อและจัดระเบียบพืชพันธุ์ต่างๆ ในโลก ได้ตั้งชื่อโกโก้ (ซึ่งเป็นวัตถุดิบในการผลิตช็อคโกแลต) ว่า **"เทโอโบรมา คะคาโอ"** (Theobroma cacao) คำว่า เทโอโบรมานั้น เป็นภาษากรีก แปลว่า "อาหารแห่งเทพ" นับเป็นชื่อที่เหมาะสมกับรสชาติความอร่อยของช็อคโกแลตนี้แล

ช็อคโกแลตแบ่งตามส่วนประกอบได้ 3 ประเภทคือ ช็อคโกแลตนม (Milk Chocolate) ช็อกโกแลตไม่ใส่นม (Dark Chocolate) และช็อกโกแลตขาว (White Chocolate) ซึ่งประกอบด้วยสารอาหาร 5 ชนิด คือ น้ำตาล, ไขมันโกโก้, Milk solid, Cocoa mass และ Lecithin / Vanillin โดยส่วนประกอบแตกต่างกันไปตามสัดส่วนของช็อกโกแลตทั้งสามนั้น



ช็อกโกแลตมีข้อกล่าวหาและมีความเชื่อผิดๆ ที่ว่า *เป็นบ่อเกิดแห่งสิว* เพราะจริงๆ แล้ว
การเกิดสิวนั้นไม่มีผลมาจากรับประทานอาหารชนิดใดๆ ทั้งสิ้น สำหรับช็อกโกแลตมีคาเฟอีนนั้น
ความจริงมีอยู่เพียงเล็กน้อย โดยอัตราส่วนช็อกโกแลต 1.4 ออนซ์ จะมีคาเฟอีนอยู่เพียง 6 มก. ซึ่ง
เทากับจำนวนของคาเฟอีนที่อยู่ในกาแฟแบบดีแคฟ และสำหรับ ไวท์ช็อกโกแลตไม่มีคาเฟอีนอยู่เลย
โดยรวมๆ แล้วช็อกโกแลตสามารถเรียกได้ว่า เป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างดีทีเดียว เพราะในต่างประเทศ
ได้มีการพิสูจน์แล้วว่าสารประกอบในช็อกโกแลตมีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิด
มะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ เนื่องจากในตัวช็อกโกแลตมีสารชื่อว่า
ฟีโนลิกอยู่ในปริมาณสูงฟีโนลิกเป็นสารซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการก่อตัวของไขมันในเส้นเลือด
ที่สำคัญยังช่วยชะลอความแก่ด้วย
นอกจากนั้นช็อกโกแลตสามารถช่วยกระตุ้นอารมณ์ต่อมรักได้เพราะช็อกโกแลตมีสารกระตุ้นที่มีผลต่อ หัวใจและระบบประสาท
เมื่อรับประทานช็อกโกแลตหัวใจจะเต้นแรงขึ้น รู้สึกคึกคักอยากจะกระโดดโลดเต้น อีกทั้งเคยมีคนพูดว่า
อารมณ์ตอนทานช็อกโกแลตนั้น เหมือนอารมณ์ตอนตกหลุมรักเพราะร่างกายจะหลั่งสารชนิดเดียวกันออกมา มีข้อแตกต่าง
ตรงที่เราหาซื้อความรักไม่ได้ แต่เราสามารถหาซื้อช็อกโกแลตได้

ประโยชน์อื่นๆ ของช็อกโกแลต เช่น ช่วยปรับอารมณ์และจิตใจ ให้เข้าสู่สภาวะปกติ
เหมาะมากสำหรับผู้หญิงวัยทองที่เลือดจะไป ลมจะมาทั้งหลาย
ฉะนั้นช็อกโกแลตจึงถือได้ว่าเป็นขนมหวานอันดับหนึ่งสำหรับผู้หญิงเลยทีเดียว ช่วยลดอาการปวดท้อง หงุดหงิด หน้าบวม
ก่อนมีประจำเดือน ช่วยแก้อาการเมาค้าง ป้องกันการเกิดมะเร็ง เพราะได้พิสูจน์พบแล้วว่า
สารที่พบในช็อกโกแลตเป็นสารที่พบในผักผลไม้ และไวน์แดง ช่วยลดอาการอักเสบเวลา เจ็บป่วยต่างๆ
มีผลต่อสมองเพราะช่วยทำให้ตื่นตัว และยังช่วยให้กระฉับกระเฉงอีกด้วย ในมิลค์ช็อกโกแลตจำนวน 1.4 ออนซ์
จะประกอบด้วย โปรตีน 3 กรัม แคลเซียมร้อยละ 5 และธาตุเหล็กร้อยละ 15 โดยเฉพาะช็อกโกแลตที่ใส่ถั่วหรืออัลมอนด์
จะมีสารอาหารเหล่านี้มากขึ้นตามไปด้วย



สรุปว่าเมื่อรับประทานช็อกโกแลตไม่ต้องกลัวสิว
ไม่ต้องกลัวอ้วนกันอีกต่อไปแล้ว ขอแค่บริโภคอย่างพอดี และ
ตระหนักไว้เสมอว่าช็อกโกแลตอุดมไปด้วยไขมันและน้ำตาล
ซึ่งถ้าร่างกายได้รับมากเกินไป
จะเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลได้
เพราะฉะนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ควรดูแล
สุขภาพของตัวทานเองให้ดี อย่าตามใจปากมากนัก
เพราะการรับประทานอาหารอะไรก็ตามปริมาณมากเกินไป
ก็ล้วนแต่ทำให้เกิดปัญหาได้ด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธเจา
ได้ตรัสไว้ว่า
ทุกอย่างต้องเดินทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป
ทานผู้อ่านคิดว่าจริงไหมครับ

ที่มา : โหระพาดอทคอม