

ความลับของช็อกโกแลต

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2552

ความลับของช็อคโกแลต



ช็อกโกแลต นอกจากจะเป็นขนมรสหอมอร่อยหวานมันแล้ว ยังเป็นสื่อสากล ทั้งทางยุโรป อเมริกา ญี่ปุ่น รวมทั้งเมืองไทยจะมอบให้กันแทนความรู้สึกดี ๆ เช่น แทนคำขอบคุณ นำใจไมตรี มิตรภาพและความรัก ช็อกโกแลตที่เรากินกันทุกวันนี้ มีถิ่นกำเนิดมาจากแห่งเดียวกัน ซึ่งชาวยุโรป ได้คิดค้นพัฒนาปรุงแต่งรสชาตินับ ครั้งศตวรรษมาแล้ว

ชาวสเปนเป็นชาติแรกที่ค้นพบรสชาติอันวิเศษของช็อกโกแลต โดยการนำน้ำตาลอ้อยลงในโกโก้แล้วนำไปต้มจนเดือด ทั้งยังได้คิดค้นสูตรการปรุงใหม่ๆ โดยเน้นหนักในการผสมผสานที่เป็นเครื่องเทศ อย่างอบเชย กานพลู ลูกผักชี และเพิ่มความหอมมันด้วยเมล็ดอัลมอนด์ จากนั้นก็เกือบหนึ่งศตวรรษจึงแพร่หลายเขาไปสู่ประเทศอื่นๆ ในยุโรป

ในช่วงศตวรรษที่ 18 นักพฤกษศาสตร์ชาวสวีเดน ลินเนียส ผู้ตั้งชื่อและจัดระเบียบพืชพันธุ์ต่างๆ ในโลก ได้ตั้งชื่อโกโก้ (ซึ่งเป็นวัตถุดิบในการผลิตช็อกโกแลต) ว่า **"เทโอโบรมา คะคาโอ"** (Theobroma cacao) คำว่า เทโอโบรมานัน เป็นภาษากรีก แปลว่า **"อาหารแห่งเทพ"** นับเป็นชื่อที่เหมาะสมกับรสชาติความอร่อยของช็อกโกแลตนี้แล้ว

ช็อกโกแลตแบ่งตามส่วนประกอบได้ 3 ประเภทคือ **ช็อกโกแลตนม** (Milk Chocolate) **ช็อกโกแลตไม่ใส่นม** (Dark Chocolate) และ **ช็อกโกแลตขาว** (White Chocolate) ซึ่งประกอบด้วยสารอาหาร 5 ชนิด คือ น้ำตาล, ไขมันโกโก้, Milk solid, Cocoa mass และ Lecithin / Vanillin โดยส่วนประกอบแตกต่างกันไปตามสัดส่วนของช็อกโกแลตทั้งสามนั้น



ช็อกโกแลตมีช็อกโกแลตหวานและมีความเชื่อผิดๆ ที่ว่า **เป็นบ่อเกิดแห่งสิว** เพราะจริงๆ แล้ว การเกิดสิวนั้นไม่มีผลมาจากรับประทานอาหารชนิดใดๆ ทั้งสิ้น ส่วนช็อกโกแลตหวานที่ว่า ช็อกโกแลตมีคาเฟอีนนั้น ความจริงมีอยู่เพียงเล็กน้อย โดยอัตราส่วนช็อกโกแลต 1.4 ออนซ์ จะมีคาเฟอีนอยู่เพียง 6 มก. ซึ่ง เทียบกับจำนวนของคาเฟอีนที่อยู่ในกาแฟแบบดีแคฟ และสำหรับ ไวท์ช็อกโกแลตไม่มีคาเฟอีนอยู่เลย โดยรวมๆ แล้วช็อกโกแลตสามารถเรียกได้ว่า เป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างดีที่สุดทีเดียว เพราะในต่างประเทศ ได้มีการพิสูจน์แล้วว่าสารประกอบในช็อกโกแลตมีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิด มะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ เนื่องจากในตัวช็อกโกแลตมีสารชื่อว่า **ฟีนอลิก** อยู่ในปริมาณสูง ฟีนอลิกเป็นสารซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการก่อตัวของไขมันในเส้นเลือด ที่สำคัญยังช่วยชะลอความแก่ด้วย นอกจากนี้ช็อกโกแลตสามารถช่วยกระตุ้นอารมณ์ต่อมรักได้เพราะช็อกโกแลตมีสารกระตุ้นที่มีผลต่อ หัวใจและระบบประสาท เมื่อรับประทานช็อกโกแลตหัวใจจะเต้นแรงขึ้น รู้สึกดีคล้ายๆ จะกระโดดโลดเต้น 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 มีผลต่อสมองเพราะช่วยให้ตื่นตัว และยังช่วยใหญ่กระฉับกระเฉงอีกด้วย ในมิลค์ช็อกโกแลตจำนวน 1.4 ออนซ์ จะประกอบด้วย โปรตีน 3 กรัม แคลเซียมร้อยละ 5 และธาตุเหล็กร้อยละ 15 โดยเฉพาะช็อกโกแลตที่ใส่ถั่วหรืออัลมอนด์ จะมีสารอาหารเหล่านี้มากขึ้นตามไปด้วย



สรุปว่าเมื่อรับประทานช็อกโกแลตไม่ต้องกลัวสิ่ว
ไม่ต้องกลัวอ้วนกันอีกต่อไปแล้ว ขอแคบริโภคอย่างพอดี และ
ตระหนักไว้เสมอว่าช็อกโกแลตอุดมไปด้วยไขมันและน้ำตาล
ซึ่งร่างกายได้รับมากเกินไป
จะเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลได้
เพราะฉะนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ, ควรดูแล
สุขภาพของตัวเองให้ดี อย่าตามใจปากมากนัก
เพราะการรับประทานอาหารอะไรก็ตามปริมาณมากเกินไป
ก็ล้วนแต่ทำให้เกิดปัญหาได้ด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสไว้ว่า
ทุกอย่างต้องเดินทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป
ท่านผู้อ่านคิดว่าจะจริงไหมครับ

ที่มา : โหระพาดอทคอม