



هوممم... چه تلخ و خوشمزه!

«هوممم... به به!» این آوا به گوشتان آشناست، نه؟! شنیدنش نشان می‌دهد یک خوردنی خوشمزه و دهان‌آب‌انداز و احتمالاً شیرین، دل و هوش کسی را برده! تعجب خواهید کرد اگر بشنوید برخی افراد این صوت را پس از دیدن اغذیه‌ای تلخ به کار می‌برند. درست است... شکلات تلخ!

شکلات تلخ دارای بیش از 100 نوع ماده شیمیایی مغذی است

هوممم... چه تلخ و خوشمزه!

جام جم آنلایین: #171 هوممم... به به!» این آوا به گوشتان آشناست، نه؟! شنیدنش نشان می‌دهد یک خوردنی خوشمزه و دهان‌آب‌انداز و احتمالاً شیرین، دل و هوش کسی را برده! تعجب خواهید کرد اگر بشنوید برخی افراد این صوت را پس از دیدن اغذیه‌ای تلخ به کار می‌برند. درست است... شکلات تلخ!

افراد بسیاری هستند که تاب و تحملشان را در برابر درصدهایی از آن از کف می‌دهند و یک بند انگشت از این شکلات تلخ لذتی شیرین و وافر به آنها می‌دهد. بررسی‌های متخصصان تغذیه مشخص کرده است که با در نظر گرفتن استثنائاتی چند، قرار دادن مقداری شکلات تلخ در سبد غذایی هفتگی برای رسیدن به تغذیه‌ای سالم مفید است. اگر می‌خواهید درباره این ماده خوراکی بیشتر بدانید، این نوشتار را بخوانید.

درخت کاکائو از درختان مناطق حاره‌ای جهان است و در میان عمده‌ترین کشورهای تولیدکننده دانه کاکائو، کشورهای آفریقایی سهم بسیاری دارند.

طبق تحقیقی که روی 32 هزار زن 48 تا 83 ساله سوئدی در دانشگاه بوستون آمریکا انجام شد و مجله علمی قلب آمریکا نتایج آن را منتشر کرد، مصرف 19 تا 30 گرم شکلات تلخ و تیره طی هفته، 32 درصد از احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌کاهد؛ حال آن‌که اگر همین مقدار روزانه خورده شود چنان اثری نخواهد داشت و تا حدودی مضر خواهد بود.

شکلات تلخ به اسامی تیره یا کم‌شیرین نیز معروف است. مقدار ماده خشک کاکائو در آن معمولاً در حد 75 درصد است و در روند تولید آن شکری بسیار اندک به آن افزوده می‌شود؛ اگرچه کالری زیادی دارد، اما دربردارنده بیش از صد ماده شیمیایی است که اگر در حدی متعادل و دور از افراط خورده شود، مزایای بسیار دارد:

– فلاونوئید موجود در آن طراوت‌بخش پوست با خاصیت‌های آرامش‌بخش است.

– فلاوانول آن مسبب تلخی مزه اما پیشگیری‌کننده از فشار خون، زوال عقل و دیابت است.

– کاتچین، اپی کاتچین و پروسیانیدین نیز خاصیت آنتی‌اکسیدان داشته با از بین بردن رادیکال‌های آزاد از احتمال ابتلا به سرطان، تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی می‌کاهند.

– کربوهیدرات موجود در دانه کاکائو که در تهیه شکلات تلخ به کار می‌رود منبع خوبی برای تأمین مقداری نشاسته و فیبر مورد نیاز بدن است.

– فنیلانیلین دارد که بر رفع استرس و اضطراب اثرگذاری‌های مناسبی دارد.

– آهن موجود در آن منبعی مناسب برای افراد دارای کم‌خونی به شمار می‌رود.

– حاوی تتوبرومین است که در داروهای ضدسرفه نیز دیده می‌شود.

– سروتونین آن در افراد مبتلا به افسردگی و سندرم پیش از قاعدگی می‌تواند سطح این هورمون را در مغز افزایش دهد.

– کافئین، در افراد متفاوت بر حسب عاداتشان اثراتی چون افزایش هوشیاری و جلوگیری از خواب دارد.

– چربی مفید آن سبب چاقی یا افزایش کلسترول نمی‌شود.

نکته: براساس تحقیقات انجام شده، شکلات تلخ پر از مقادیر زیاد پروتئین، تیامین، ویتامین‌های A، B1، B2، C، E، مواد معدنی مثل کلسیم، پتاسیم، روی و ترکیبات مفید برای بدن است که مصرف اندکی از آن در تغذیه روزانه خوب است
افزون بر اینها شکلات تلخ پر از مقادیر زیاد پروتئین، تیامین، ویتامین‌های A، B1، B2، C، E، مواد معدنی مثل کلسیم، پتاسیم، روی و... ترکیبات مفید برای بدن است که مصرف اندکی از آن در تغذیه خوب و اثرگذار است. التهاب سلولی را کاهش می‌دهد، فشار خون را کم می‌کند، حافظه را افزایش می‌دهد، از سخت شدن و گرفتگی رگ‌ها در افراد سیگاری جلوگیری می‌کند، اما کودکان و زنان باردار و شیرده باید در مصرف آن احتیاط کنند و نظر پزشک خود را در این زمینه جویا شوند. در ترکیبات شکلات مقادیری آگزالات نیز هست که افراد دارای اسید اوریک بالا و مبتلا به سابقه سنگ کلیه نیز پیش از مصرف باید با پزشکان درباره مقدار مصرف آن مشورت کنند. به سبب وجود مس و منیزیم افراد مبتلا به سیروز کبدی و نیز اشخاص دارای دردهای میگرنی هم جزو کسانی قرار می‌گیرند که بهتر است در مصرف آن محتاط باشند.

همچنین با آن‌که در شکلات تلخ، مقدار عناصر آنتی‌اکسیدان بیشتر از شکلات‌های شیری است و خوردن شیر با شکلات هم به کام بسیاری از اشخاص، خوشمزه‌تر و لذت‌بخش‌تر به نظر می‌رسد، اما باید توجه داشت نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد خوردن همزمان شیر و شکلات سبب جلوگیری از فعالیت آنتی‌اکسیدانی دانه کاکائو خواهد شد. به نظر می‌رسد پروتئین موجود در مواد لبنی باعث چسبندگی‌های شیمیایی و در نتیجه کاهش اثرات ضداکسیدانی آن می‌شود.

شکلات موسوم به تلخ با غلظت‌های متفاوتی عرضه می‌شود. معمولاً نوع 75 درصد آن با میل افراد بیشتری سازگار است، اما برخی‌ها غلظت‌های بالاتر را بیشتر دوست دارند و از همین رو شکلات‌های 94 تا 96 درصد هم در فروشگاه‌ها عرضه می‌شود.

فقط یادتان باشد شکلات‌هایی با غلظت 100 درصد هر چند کمتر پیدا می‌شوند، اما به سبب آن که هر قدر این درصد بالاتر باشد، مقدار کافئین آن هم بالاتر خواهد بود، احتمال تپش قلب و سردرد نیز افزایش می‌یابد و باید در خوردن درصدهای بالاتر احتیاط بیشتری کرد.

هنگام خرید شکلات تلخ، توجه داشته باشید به سبب گرانی کره کاکائو که جزو چربی‌های بد و افزایش‌دهنده کلسترول خون محسوب نمی‌شود، برخی کارخانه‌های سازنده آن برای تهیه شکلات‌های ارزان‌تر و حفظ سودآوری چربی‌های اشباع شده و شکر به محصول خود می‌افزایند که در این صورت از مرغوبیت شکلات کاسته شده و دیگر آن مزایای مفید را نمی‌توان انتظار داشت.