

هر شکلاتی، کاکائویی نیست

در ایام عید بیشترین شیرینی‌ای که در خانه‌ها به چشم می‌خورد، انواع و اقسام شکلات‌های تلخ، شیرین، شیری، سفید و مغزدار است اما با وجود این بازهم برخی مهمانان در دید و بازدیدهای نوروزی يك جعبه شکلات را هدیه‌ای مناسب برای عرض تبریک و تهنیت عید می‌دانند.



سلامت نیوز : در ایام عید بیشترین شیرینی‌ای که در خانه‌ها به چشم می‌خورد، انواع و اقسام شکلات‌های تلخ، شیرین، شیری، سفید و مغزدار است اما با وجود این بازهم برخی مهمانان در دید و بازدیدهای نوروزی يك جعبه شکلات را هدیه‌ای مناسب برای عرض تبریک و تهنیت عید می‌دانند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ حال این شکلات چه طعم و کیفیتی دارد یا تاریخ مصرف آن به پایان رسیده یا نه بماند. معمولا هم وضع به این‌گونه است که تا یکی دو ماه اول سال نو این شکلات در دید و بازدیدها دست به دست می‌شود. پس بهتر آن‌که دست‌کم در ایام نوروز از خریدن و بردن شیرینی‌جات به خانه میزبان اجتناب کنیم.

اما چه تفاوتی میان انواع شکلات‌ها وجود دارد؟ آیا خواص شکلات‌هایی که با چربی جانشین کره کاکائو تهیه می‌شود در مقایسه با آنهایی که حاوی کره کاکائوست برابری می‌کند؟ از نظر تغذیه‌ای و درمانی مصرف پودر کاکائوی خالص بهتر است یا شکلات تلخ؟ مصرف شکلات برای چه افرادی محدودیت دارد و آیا می‌توان با رویکردی درمانی از آن استفاده کرد؟

شکلات یا فرآورده کاکائویی؟

هر شیرینی کوچکی که در ترکیب آن 18 تا 22 درصد کره کاکائو به کار رفته باشد، شکلات نام دارد. شکلات‌هایی که فقط حاوی پودر کاکائو باشد و به جای کره کاکائو در آن از جانشین کره کاکائو استفاده شود فرآورده کاکائویی نام گرفته و شکلاتی همچون شکلات سفید که فاقد پودر کاکائو است، اگر با چربی جایگزین کره کاکائو تهیه شود نه شکلات است و نه فرآورده کاکائویی بلکه يك فرآورده روغنی به همراه موادی همچون شکر، شیرخشک، مواد نگهدارنده و طعم‌دهنده است.

اما شاید این سوال پیش آید چربی به کار رفته در جانشین کره کاکائو از چه نوع است؟ این چربی از روغن‌های هیدروژنه گیاهی همچون روغن پالم یا چربی حیوانی به دست می‌آید که البته در انواع نامرغوب و تقلبی شکلات از پیه حیوان هم استفاده می‌شود، اما چرا از جانشین کره کاکائو استفاده می‌شود؟ واقعیت این است که نقطه ذوب کره کاکائو برابر دمای بدن است و در مناطق گرمسیر سریع ذوب شده و ظاهر محصول را نازیبا می‌کند. به همین دلیل تولیدکنندگان در استان‌های گرمسیر و در فصول گرم سال براساس فرمولاسیون تعریف شده‌ای مجبور به استفاده از روغن‌های هیدروژنه با نقطه ذوب بالا هستند.

چربی جانشین کره کاکائو خواص مثبتی ندارد

اما باید بدانید چربی‌های جانشین به دلیل آن که هیدروژنه و میزان اسید چرب ترانس آن بالاست، مکانیسم عمل روغن‌های جامد را داشته و با افزایش کلسترول بد خون احتمال تجمع پلاکت‌ها در جداره عروق را افزایش و موجب گرفتگی رگ‌ها می‌شود و خواص مثبت و درمانی کره کاکائو را که فاقد کلسترول است، ندارد.

در نتیجه در هنگام خرید شکلات کاکائویی به ترکیبات مندرج بر بسته‌بندی محصول توجه کنید. اغلب شکلات‌هایی که با کره جانشین تهیه می‌شود قیمت ارزانی داشته و در مقایسه با شکلات‌های مرغوب تاریخ مصرف کوتاه‌تری دارد و اگر بخوبی نگهداری نشود به مرور زمان چربی آن اکسید و رنگ، بو و طعم محصول تغییر می‌کند و اگرچه مصرف آن مسمومیت‌زا نیست، اما در طولانی‌مدت تهدیدکننده سلامت خواهد بود.

البته این را هم بدانید کره کاکائو قیمت بالایی دارد و برخی تولیدکنندگان غیرمتمدن بدون آن‌که مصرف‌کننده را مطلع سازند، در ترکیب

برخی شکلات‌ها از جانشین کره کاکائو استفاده و محصول را با قیمتی گران عرضه می‌کنند که این کار اخلاقی نیست و نوعی تقلب محسوب می‌شود. شکلاتی که در دمای بدن سریع ذوب نشود و در داخل دهان بماند حاوی چربی جانشین کره کاکائوست.

پودر کاکائو بهتر است یا شکلات آن؟

اما سوالی که بیشتر خانواده‌ها از متخصصان علوم غذایی می‌پرسند، آن‌که آیا پودر کاکائو در مقایسه با شکلات‌های کاکائویی مزیت بیشتری دارد؟

پودر کاکائوی خالص و شکلات از نظر تغذیه‌ای دو خوراکی نسبتاً متفاوت است. کاکائوی خالص مواد آنتی‌اکسیدانی قوی‌تری داشته و از آنجایی که بیشتر بیماری‌های مزمن همچون بیماری‌های قلبی، دیابت، پرفشاری خون و برخی سرطان‌ها با اختلالات اکسیدانی در بدن شروع می‌شود، این محصول بسیار مورد توجه است.

در 100 گرم پودر کاکائوی خشک 125-150 میلی‌گرم کلسیم نهفته است و غنی از مس، آهن، منیزیم و پتاسیم بوده و اگر کم چرب باشد 190 کالری، ولی در همین میزان شکلات معمولی 500 کالری انرژی نهفته است.

در واقع شکلات‌ها به دلیل آن‌که حاوی درصد‌های مختلف پودر کاکائو، کره کاکائو، شیرخشک، مواد نگهدارنده و طعم‌دهنده، به انضمام شکر با نسبت‌های مختلف است، بسیاری از خواص خوراکی کاکائو را ندارد و گاهی مضر هم خواهد بود.

البته این را هم بدانید برای به دست آوردن پودر کاکائوی خالص و استخراج کره از آن از فرآیندهای حرارتی استفاده می‌شود و این خود می‌تواند از خواص محصول بکاهد، اما مزیت آن از شکلات تلخ فرآوری شده بیشتر است.

مضرات کاکائو را هم در نظر بگیرید

پودر کاکائو با توجه به خواص بی‌شمارش به دلیل ترکیبات تئوفیلین طعم بسیار تلخی دارد و به صورت خالص کمتر تولید و مصرف می‌شود و از این رو جنبه درمانی ندارد و تنها یک محصول فراسودمند است.

این را هم بدانید مصرف زیاد پودر کاکائو و شکلات تلخ به دلیل دارا بودن ترکیبات کافئین و تئوفیلین موجب کندی حرکات گوارشی و افزایش احتمال یبوست می‌شود و مصرف آن برای بیماران روماتیسمی و افراد مضطرب توصیه نمی‌شود.

همچنین درصد بالای مواد خشک موجود در کاکائو تشدیدکننده آلرژی بوده و باعث تحریک تب‌خال، زخم معده، ریفلاکس معده و بروز کهیر در افراد حساس می‌شود و به دلیل داشتن اگزالات و مس برای کسانی که کلیه سنگ‌ساز دارند و مبتلا به سیروز کبدی هستند، محدودیت مصرف دارد.

چه شکلاتی بخریم؟

شکلات تلخ بهترین نوع شکلات است و در مقایسه با سایر شکلات‌ها، از کاکائوی زیادتری تهیه شده و در نتیجه خواص بیشتری دارد، اما برخلاف تصور عامه حاوی شکر و چربی بوده و مصرف زیاد آن به بهانه برخورداری از خواص درمانی‌اش، چاق‌کننده و برای دیابتی‌ها محدودیت مصرف دارد. شکلات سفید به دلیل درصد بالای چربی چندین برابر شکلات‌های دیگر کالری دارد و شکلات شیری حاوی شیرخشک بوده، ولی شیر افزوده شده به آن موجب افزایش ارزش تغذیه‌ای محصول نمی‌شود و استفاده از آن برای افرادی که به پروتئین شیر حساسیت دارند منع مصرف دارد.

شکلات قهوه هم سرشار از کافئین بوده و مصرف به اندازه آن نشاط‌آور و رفع‌کننده خستگی است. ولی باید بدانید مصرف بیش از حد آن اعتیادآور است. در شکلات میوه‌ای هم درصدی کاکائو سطح میوه خشک را پوشانده و در مقایسه با انواع شکلات‌ها کالری کمتری دارد و از طرفی میوه درون آن موجب افزایش ارزش تغذیه‌ای محصول می‌شود.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: هر شکلاتی، کاکائویی نیست:::