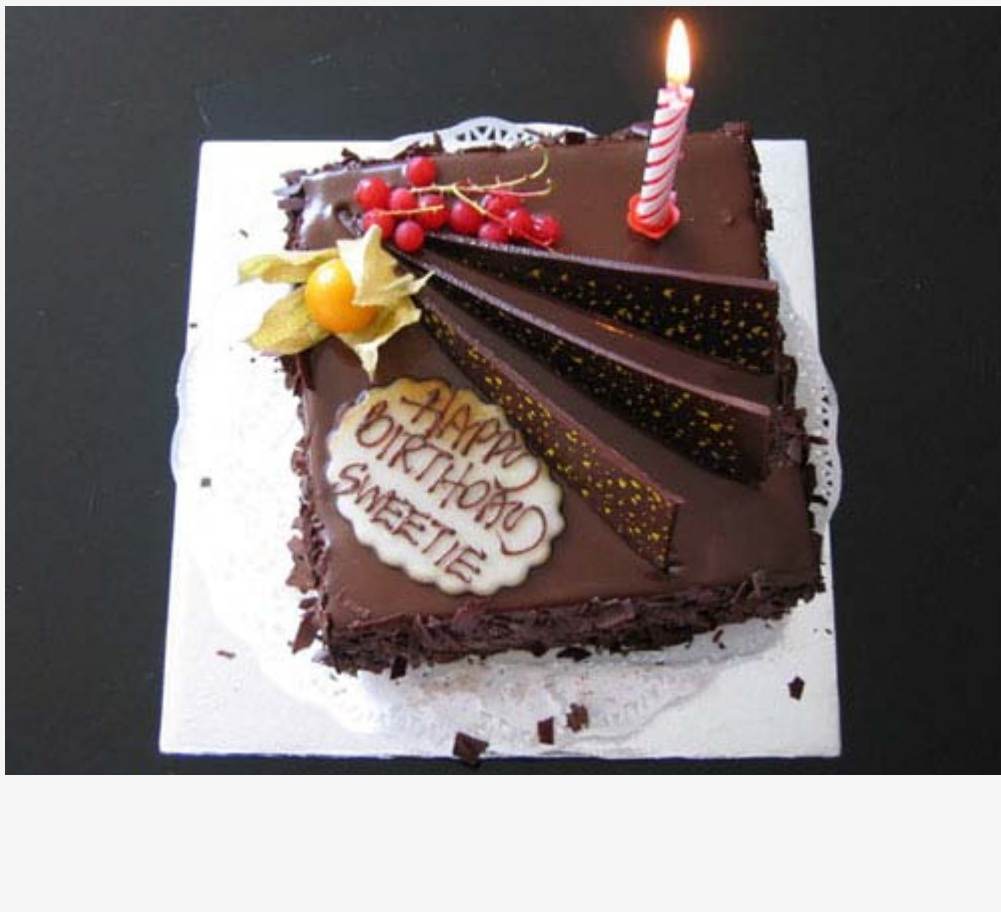


## ความลับของช็อคโกแลต



**ช็อคโกแลต** นอกจากจะเป็นขนมรสหอมอร่อยหวานมันแล้ว ยังเป็นสื่อสากล ทั้งทางยุโรป อเมริกา ญี่ปุ่น รวมทั้งเมืองไทยจะมอบให้กันแทนความรู้สึกดีๆ เช่น แทนคำขอบคุณ น้ำใจไมตรี มิตรภาพและความรัก ช็อคโกแลตที่เรากินกันทุกวันนี้ มีถิ่นกำเนิดมาจากแห่งเดียวกัน ซึ่งชาวยุโรป ได้คิดค้นพัฒนาปรุงแต่งรสชาตินับ ครั้งศตวรรษมาแล้ว

ชาวสเปนเป็นชาติแรกที่ค้นพบรสชาติอันวิเศษของช็อคโกแลต โดยการเติมน้ำ น้ำตาลอ้อยลงในโกโก้แล้วนำไปต้มจนเดือด ทั้งยังได้คิดค้นสูตรการปรุงใหม่ๆ โดยเน้นหนักในการเติมส่วนผสมที่เป็นเครื่องเทศ อย่างอบเชย กานพลู ลูกผักชี และเพิ่มความหอมมันด้วยเมล็ดอัลมอนด์ จากนั้นอีกเกือบหนึ่งศตวรรษจึงแพร่หลายเข้าไปสู่ประเทศอื่นๆ ในยุโรป

ในช่วงศตวรรษที่ 18 นักพฤกษศาสตร์ชาวสวีเดน ลินเนียส ผู้ตั้งชื่อและจัดระเบียบ พืชพันธุ์ต่างๆ ในโลก ได้ตั้งชื่อโกโก้ (ซึ่งเป็นวัตถุดิบในการผลิตช็อคโกแลต) ว่า "**เทโอโบรมา คะคาโอ**" (Theobroma cacao) คำว่า เทโอโบรมานั้น เป็นภาษากรีก แปลว่า "**อาหารแห่งเทพ**" นับเป็นชื่อที่เหมาะสมกับรสชาติความอร่อยของช็อคโกแลตนี้แล้ว

ช็อคโกแลตแบ่งตามส่วนประกอบได้ 3 ประเภทคือ **ช็อคโกแลตนม (Milk Chocolate)** **ช็อคโกแลตไม่ใส่นม (Dark Chocolate)** และ **ช็อคโกแลตขาว (White Chocolate)** ซึ่งประกอบด้วยสารอาหาร 5 ชนิด คือ น้ำตาล, ไขมันโกโก้, Milk solid, Cocoa mass และ Lecithin / Vanillin โดยส่วนประกอบแตกต่างกันไปตามสัดส่วนของช็อคโกแลตทั้งสามนั้น



**ช็อกโกแลตมีช็อกลั่วหาและมีความเชื่อผิด ๆ** ที่ว่า **เป็นบ่อเกิดแห่งสิ่ว** เพราะจริงๆ แล้ว การเกิดสิ่วนั้นไม่มีผลมาจากรับประทานอาหารชนิดใดๆ ทั้งสิ้น ส่วนช็อกลั่วหาที่ว่า ช็อกโกแลตมีคาเฟอีนนั้น ความจริงมีอยู่เพียงเล็กน้อย โดยอัตราส่วนช็อกโกแลต 1.4 ออนซ์ จะมีคาเฟอีนอยู่เพียง 6 มก. ซึ่ง เท่ากับ จำนวนของคาเฟอีนที่อยู่ในกาแฟแบบดีแคฟ และสำหรับ ไวท์ช็อกโกแลตไม่มีคาเฟอีนอยู่เลย โดยรวมๆ แล้วช็อกโกแลตสามารถเรียกได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างดีที่สุดทีเดียว เพราะในต่างประเทศ ได้มีการพิสูจน์แล้วว่าสารประกอบในช็อกโกแลตมีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิด มะเร็งและลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ เนื่องจากในตัวช็อกโกแลตมีสารชื่อว่า **ฟิโนลิก**อยู่ในปริมาณสูงฟิโนลิกเป็นสารซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการก่อตัวของไขมันในเส้นเลือดที่สำคัญยังช่วยชะลอความแก่ด้วย นอกจากนี้ช็อกโกแลตสามารถช่วยกระตุ้นอารมณ์ต่อมรักได้เพราะช็อกโกแลตมีสารกระตุ้นที่มีผลต่อ หัวใจและระบบประสาท เมื่อรับประทานช็อกโกแลตหัวใจจะเต้นแรงขึ้น รู้สึกคึกคักอยากจะทำ

กระโดดโลดเต้น อีกทั้งเคยมีคนพูดว่า อารมณ์ตอนทานช็อกโกแลตนั้น เหมือนอารมณ์ตอนตกหลุมรักเพราะร่างกายจะหลั่งสารชนิดเดียวกันออกมา มีข้อแตกต่าง ตรงที่เราหาซื้อความรักไม่ได้ แต่เราสามารถหาซื้อช็อกโกแลตได้

**ประโยชน์อื่น ๆ ของช็อกโกแลต** เช่น ช่วยปรับอารมณ์และจิตใจ ให้เข้าสู่สภาวะปกติ เหมาะมากสำหรับผู้หญิงวัยทองที่เลือดจะไหลลมจะมาทั้งหลาย 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

สรุปว่าเมื่อรับประทานช็อกโกแลตไม่ต้องกลัวสิ่ว ไม่ต้องกลัวอ้วนกันอีกต่อไปแล้ว ขอแค่บริโภคอย่างพอดี และ ตระหนักไว้เสมอว่าช็อกโกแลตอุดมไปด้วยไขมันและน้ำตาล ซึ่งถ้าร่างกายได้รับมากเกินไป จะเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลได้ เพราะฉะนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ควบคุมดูแล สุขภาพของตัวเองให้ดี อย่าตามใจปากมากนัก เพราะการรับประทานอาหารอะไรก็ตามปริมาณมากเกินไป ก็ล้วนแต่ทำให้เกิดปัญหาได้ด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ว่า ทุกอย่างต้องเดินทางสายกลางไม่มากหรือน้อยเกินไป ท่านผู้อ่านคิดว่าจริงไหมคะ

ที่มา : โหระพาดอกทศอม

