

## ช็อคโกแลต ของหวานต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

### ช็อคโกแลต ของหวานต้านมะเร็ง

“ช็อคโกแลต” ของหวานที่หากหลายคนได้ลิ้มลองแล้วเป็นต้องถูกใจ ทั้งความหอมหวานและรูปร่างที่น่ารับประทาน รวมทั้งสามารถหาซื้อกินได้ตลอดทั้งปี ถือเป็นของขวัญชิ้นโปรดสำหรับสาว ๆ ที่เดียว

แต่กว่าจะกินได้ก็ต้องทำใจกันอยู่นานก็เพราะส่วนผสมความหวานของน้ำตาลและความมันเนยของนมที่ผสมกับโกโก้ อย่างเช่น ช็อคโกแลตนม (milk chocolate) ที่มีรสหวานมันกลมกล่อม, ช็อคโกแลตดำ (dark chocolate) รสชาติเข้มที่เต็มด้วยโกโก้ และ ช็อคโกแลตขาว (white chocolate) ที่มีแต่โกโก้บัตเตอร์ (cocoa butter) หรือไขมันโกโก้ แต่ไม่มีเนื้อโกโก้ (cocoa solids) ซึ่งความหอมหวานนี้เองที่อาจจะก่อผลทำให้รูปร่างอ้วนจนไม่น่ามองถึงกับต้องดกกินกันเลยทีเดียว

แต่วันนี้สาว ๆ ทุกคนสบายใจได้แล้วล่ะค่ะ เพราะผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า ในช็อคโกแลตดำก่อนดำ ๆ นั้นเป็นเสมือนยาวิเศษขนาดหนึ่งที่ทำให้คนที่กินอยู่ห่างไกลโรคหัวใจและโรคมะเร็งได้

ศาสตราจารย์โรเจอร์ คอร์ดอร์ (Roger Corder) นักวิทยาศาสตร์การอาหาร มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ ค้นพบว่าช็อคโกแลตดำมีสารโกโก้ฟลาโวนอยด์ (cocoaflavonoids) เป็นสารที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิต สร้างเซลล์เม็ดเลือดให้ยืดหยุ่นและแข็งแรง ป้องกันไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่ม นอกจากนี้ยังสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน

ความดันโลหิตสูงและหัวใจวายอีกด้วย  
หรืออย่างช็อกโกแลตนมที่มีประโยชน์ต่อการตอบสนองของหน่วยความจำได้ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับช็อกโกแลตดำ

ว้าว... ดูประโยชน์แล้วก็แทบจะรีบออกไปซื้อ มากินกันเลยใช่ไหม ค่ะ  
แะแะแต่อย่าลืมไปว่า แม้ในช็อกโกแลตนั้นก็อุดมไปด้วยไขมัน แต่ 2 ใน 3  
ของไขมันที่มีอยู่ในช็อกโกแลตเป็นไขมันอิ่มตัวที่เรียกว่า สเตียริก (stearic acid) ซึ่งสเตียริกนี้จะไม่ไปช่วยเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL cholesterol) ในกระแสเลือด **ฉะนั้นจึงหมดห่วงไปได้** แต่ยังมีไขมันอีก 1 ส่วนคือไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเลอิก (oleic acid) ที่อาจไม่เป็นผลดีกับร่างกายเท่าไร

ฉะนั้นหากกินช็อกโกแลตเพื่อช่วยลดภาวะ  
ความดันโลหิตสูงและช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของ

เลือดแล้วละก็  
ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะและควบคู่กับกินอาหารอื่นที่มีประโยชน์  
รวมทั้งออกกำลังกาย

เป็นประจำก็จะสามารถลดการสะสมของไขมันและคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีได้  
เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

ขอบคุณที่มาข้อมูล