

## ฟังหูไว้หูดูให้แน่ก่อนแตะช็อกโกแลต เดือนกินทุกวันโอกาสกระดูกพรุนสูง.....

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552



**ฟังหูไว้หูดูให้แน่ก่อนแตะช็อกโกแลตเดือนกินทุกวันโอกาสกระดูกพรุนสูง**  
ผู้หญิงบางคนอาจรู้สึกผิดที่กินช็อกโกแลตเพราะกลัวหุ่นไม่สวย แต่ข่าวร้ายล่าสุดสำหรับสาวที่พิศมัยขนมหวานชนิดนี้คือ การกินเป็นประจำอาจนำไปสู่โรคกระดูกพรุนได้

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ออสเตรเลีย พบว่าผู้หญิงที่กินช็อกโกแลตทุกวัน มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่าผู้หญิงที่กินเพียงสัปดาห์ละครั้ง

ดร.โจนาธาน ฮอดจสัน ผู้นำการวิจัย กล่าวว่าแม้มีการ โปรโมทกันอีกทีก็ควรบริโภคอย่าง ปลอดภัยและช็อกโกแลตมีคุณประโยชน์ต่อหัวใจ แต่ช็อกโกแลตก็สามารถเป็นพิษเป็นภัยต่อระบบอวัยวะอื่นๆ ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น การคนพบนี้จึงอาจมีนัยสำคัญต่อการป้องกันภาวะกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุนได้

ในการศึกษา นักวิจัยให้ความสำคัญกับปริมาณช็อกโกแลตที่ผู้หญิงอายุ 70-85 ปี 1,001 คน กินในช่วงหลายสัปดาห์ พร้อมทั้งวัดความหนาแน่นและความแข็งแรงของกระดูกของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนโดยใช้เครื่องเอ็กซเรย์



นักวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่กินช็อกโกแลตน้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง กระดูกจะแข็งแรงกว่าคนที่กินทุกวันอย่างเห็นได้ชัด

กระดูกที่มีความหนาแน่นต่ำพบมากบริเวณสะโพก คอ หน้าแข้ง และสันเท้าของกลุ่มตัวอย่าง

นักวิจัยเชื่อว่า สาเหตุอาจเนื่องมาจากการที่ช็อกโกแลตมีสารออกซาลิเกต ที่สามารถลดการดูดซึมแคลเซียม น้ำตาล ซึ่งเกี่ยวพันกับภาวะที่ร่างกายขับถ่ายแคลเซียมออกมา

ทั้งนี้ เป็นที่ทราบกันดีว่าแคลเซียมช่วยรักษาและเสริมสร้างกระดูก

รายงานฉบับนี้ที่ตีพิมพ์อยู่ในวารสารอเมริกัน เจอร์นัล ออฟ คลินิกัล นิวทริชันเป็นประจำเดือนนี้ เผยแพร่ออกมาหลังจากที่วารสารแลนเซตของทางฝั่งอังกฤษ เดือนผู้ที่เชื่อว่าช็อกโกแลตดีต่อสุขภาพไม่ทันถึงเดือน

บทความในแลนเช็ตระบุว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าผู้ผลิตมักตัดสารฟลาวานอลที่มีประโยชน์ทิ้ง  
เนื่องจากทำให้ช็อกโกแลตมีรสขม



ผลลัพธ์คือ ดาร์กช็อกโกแลตอาจไม่มีสารชนิดนี้เจือปนอยู่แล้ว แต่ยังคงอุดมด้วยไขมันและน้ำตาล  
ที่เป็นอันตรายต่อหัวใจและหลอดเลือดเช่นเดิม

“ผู้บริโภคยังหลงเชื่อว่าดาร์กช็อกโกแลตมีฟลาวานอล  
เพราะผู้ผลิตแทบไม่ยอมให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้บนฉลากผลิตภัณฑ์”

ขณะเดียวกัน ก่อนหน้านี้ไม่นาน วารสารเซอร์คูเลชันรายงานว่า  
ช็อกโกแลตที่อุดมด้วยฟลาวานอลมีประโยชน์ต่อการไหลเวียนของโลหิต

ในการศึกษาที่จัดทำโดยศูนย์หัวใจและหลอดเลือดหัวใจในซูริก สวิตเซอร์แลนด์  
พบว่าช็อกโกแลตที่อุดมด้วยฟลาวานอลทำให้หลอดเลือดขยาย และทำให้หัวใจของผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายหัวใจ 11  
คนทำงานดีขึ้น



คลิกฟังเพลง <http://radio.sanook.com/music/player/ช็อกโกแลต/51907/>

ที่มา ...ผู้จัดการออนไลน์