

ล้างความลับ..ช็อกโกแลต!!

นำเสนอเมื่อ : 18 ม.ค. 2552

ความลับของช็อกโกแลต

มีข้อกล่าวหามากมายเกี่ยวกับช็อกโกแลต อีกทั้งความเชื่อผิดๆ ที่ว่าช็อกโกแลตเป็นบ่อเกิดของสิว เพราะจริงๆ แล้วการเกิดสิวนั้น ไม่มีผลมาจากการรับประทานอาหารชนิดใดๆ ทั้งสิ้นค่ะ ส่วนข้อกล่าวหาที่ว่า ช็อกโกแลตมีคาเฟอีนนั้น จริงๆ แล้ว มีอยู่เพียงน้อยนิดเท่านั้นค่ะ โดยอัตราส่วนช็อกโกแลต 1.4 ออนซ์ จะมีคาเฟอีนแทรกอยู่เพียง 6 มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับจำนวนของ คาเฟอีนที่มีอยู่ในกาแฟแบบดีแคฟค่ะ และสำหรับไวท์ ช็อกโกแลตนั้น ไม่มีคาเฟอีนอยู่เลยคะ

โดยรวมๆ แล้ว ช็อกโกแลตสามารถเรียกได้ว่า เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อย่างดีทีเดียวนะคะ เพราะในต่างประเทศ ได้มีการพิสูจน์แล้วว่า สารประกอบในช็อกโกแลต มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคหัวใจ

และลดอัตราการเกิดโรคหัวใจคะ เพราะในตัวช็อกโกแลตนั้น มีสารที่ชื่อว่า **ฟิโนลิก** อยู่ในปริมาณสูง **ฟิโนลิก** เป็นสารซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และป้องกันการก่อตัวของไขมันในเส้นเลือดคะ ที่สำคัญยังช่วยให้แก่ช้าได้อีกด้วยหละคะ

สาวๆ คะ กรุณาอย่าข้ามย่อหน้านี้คะ

รู้ไหมว่าช็อกโกแลตนั้น สามารถช่วย **กระตุ้นอารมณ์ต่อมรัก**ได้ด้วยนะคะ

ตั้งแต่สมัยโบราณมาแล้ว ช็อกโกแลตมักมีเกี่ยวกับเรื่องรักๆ ใคร่ๆ อยู่เสมอ

ไม่ใช่แค่เพียง การมอบช็อกโกแลตให้กัน ในวันวาเลนไทน์เท่านั้น แต่มีเรื่องเล่าขานกันมาว่า

นายมองเตซูมา นักบวชผู้พิชิตแห่งสเปน มักจะตีมช็อกโกแลตเป็นประจำเสมอ ก่อนไปหาเหล่าภรรยา(หลายคน) ของเขาคะ

ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็เพื่อให้ช่วยกระตุ้นอารมณ์รัก อย่างที่บอกยังไงหละคะ

เป็นเรื่องจริงที่ว่า ช็อกโกแลตทำให้ห้อยากมีเซ็กซ์มากขึ้นค่ะ

เพราะในช็อกโกแลตมีสารกระตุ้น ที่มีผลต่อหัวใจ และระบบประสาท

เมื่อรับประทานช็อกโกแลต หัวใจจะเต้นแรงขึ้น รู้สึก hyper บางทีรู้สึกคึกคัก อยากกระโดดโลดเต้น

อาจจะมึนงงๆ นี่แหละค่ะ เป็นตัวที่จะไปกระตุ้นอารมณ์ปรารถนา ที่ค้างคาอยู่ให้ไหมขึ้นงั้นละค่ะ

อีกทั้งเคยมีคนพูดว่า อารมณ์ตอนทานช็อกโกแลตนั้น เหมือนอารมณ์ตอนตกหลุมรักค่ะ

เพราะร่างกายเราจะหลั่งสารชนิดเดียวกันออกมา

มีข้อต่างกันก็ตรงที่ เราหาซื้อความรักไม่ได้ แต่เราสามารถหาซื้อช็อกโกแลตได้ ถ้ามีร้านค้าอยู่ใกล้ๆ ค่ะ

ประโยชน์อื่นๆ ของช็อกโกแลต

ในมิลค์ ช็อกโกแลต อัตราส่วน 1.4 อ่อนซ์ จะประกอบด้วย โปรตีน 3 กรัม แคลเซียม 5% และธาตุเหล็กถึง 15%

โดยเฉพาะช็อกโกแลต ที่ใส่ถั่ว หรืออัลมอนด์ จะมีสารอาหารพวกนี้มากขึ้นตามไปด้วยค่ะ

เห็นไหมคะ นี่ขนาดฝรั่งเขายังวิจัย ล้วงความลับ ของช็อกโกแลต กันมาไม่หมดนะเนี่ย

เรายังพบข้อดีของช็อกโกแลต ได้มากมายหลายข้อเลยคะ เอาเป็นว่า ทานเข้าไปเถอะนะคะ

ไม่ต้องกลัวสิ่ว ไม่ต้องกลัวอ้วนกันอีกต่อไปแล้ว ขอแค่รับประทานอย่างพอดีๆ และสำนึกไวเสมอว่า

ช็อกโกแลตเนี่ย อุดมไปด้วยไขมัน และโกโก้ ซึ่งถ้าร่างกายได้รับมากเกินไป

จะสามารถเพิ่มปริมาณคอเรสเตอรอลได้คะ

เพราะฉะนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ควรดูแลสุขภาพตัวเองให้ดี

และอย่าตามใจปากมากนัก

เพราะการทานอาหารอะไรก็ตาม ในปริมาณที่มากเกินไป

ก็ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดปัญหาได้ด้วยกันทั้งสิ้นคะ

ขอบคุณที่มา saranair.com