

## 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 มีส่วนช่วยในการ**ป้องกันการเกิดมะเร็ง**

และ**ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ**คะ เพราะในตัวช็อกโกแลตนั้น มีสารที่ชื่อว่า **ฟิโนลิก** อยู่ในปริมาณสูง **ฟิโนลิก** เป็นสารซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และป้องกันการก่อตัวของไขมันในเส้นเลือดคะ ที่สำคัญยัง**ช่วยให้แก่ช้า**ได้อีกด้วยหละคะ

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](http://saranair.com)