

Chocolate ของหวานที่ไม่ธรรมดา

นำเสนอเมื่อ : 1 มี.ค. 2552

Chocolate ของหวานที่ไม่ธรรมดา...



Chocolate เป็นขนมหวานที่น้อยคนนักจะปฏิเสธว่าไม่ชอบ เพราะรสชาติของความอร่อยที่หอมหวานมันเข้มข้น มันช่างยั่วทำลายดีจริงๆ แล้วอย่างนี้ใครจะอดใจไหว แต่เมื่อได้รับประทานเข้าไปก็จะหยุดไม่ได้ แคลอรีในร่างกายก็พุ่งปรืดขึ้นมาพร้อมๆ กับน้ำหนักตัว พอเห็นแบบนี้แล้วสาว ๆ ก็เลยเสี่ยงที่จะกิน **ช็อกโกแลต** ทั้งที่อยากจะกินแทบแยะ แต่ถ้าวินวิธีการทาน **ช็อกโกแลต** ที่ถูกวิธี รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับแล้ว ยังไงก็ไม่มีทางอ้วนหรอกครับ

ในช็อกโกแลตร้อน 1 ถ้วย มีปริมาณสารคาเฟอีนประมาณ 10 มิลลิกรัม ซึ่งน้อยกว่าในกาแฟถึง 10 เท่า

แต่สามารถช่วยกระตุ้นร่างกายให้มีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้เช่นเดียวกัน

แถมยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย

เพราะในช็อกโกแลตมีสารบางชนิดที่ไปช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเคมีแห่งความสุขที่ชื่อ

“เอ็นดอร์ฟิน” (Endorphin) ออกมาช่วยปรับอารมณ์ ทำให้เรามีอารมณ์ดีไม่หงุดหงิดง่าย อีกทั้งสาว ๆ ที่เลือดจะไปลมจะมาทั้งหลาย ช็อกโกแลตก็สามารถช่วยได้ไม่ว่าจะลดอาการปวดท้อง หนาววมตัวววม กอนมีประจำเดือนอย่างไร้ผล

จากการศึกษา Athens Medical School ประเทศกรีซ กล่าวว่า **การรับประทานช็อกโกแลตช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือดได้** โดยช็อกโกแลตมีสารต้านอนุมูลอิสระ **“ฟลาโวนอยด์” (Flavonoid)** ซึ่งเป็นชนิดเช่นเดียวกับไวแดง พืชผัก ผลไม้ และใบชา

ดังนั้นการรับประทานช็อกโกแลตในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป นอกจากจะ **ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแล้ว ยังช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยควบคุม ความดันโลหิต ช่วยลดอัตราเสี่ยงการอุดตันของหลอดเลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ หรือช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้ ที่สำคัญยังช่วยให้แก่ชราได้อีกด้วยครับ**

ทั้งนี้ยังสามารถช่วยแก้อาการเมาค้าง หรือ Hangover ได้ด้วย ซึ่งจะได้เลิกเมาค้างขามวันขามคืนใจครับ และยังช่วยลดอาการอักเสบเวลาเจ็บป่วยต่างๆ มีผลต่อสมอง เพราะช่วยให้ตื่นตัวและยังช่วยให้กระฉับกระเฉงอีกด้วยครับ

แม้เพียงรับประทานช็อกโกแลตในครั้งแรกก็ได้รับประโยชน์ดังกล่าวแล้ว

และแม้ว่าช็อกโกแลตจะมีกรดสเตียริกซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง

แต่ก็ไม่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มของระดับคอเลสเตอรอลแต่อย่างใด

แต่ไม่ว่าช็อกโกแลตทุกประเภทจะมีปริมาณฟีนอลเท่ากัน

ช็อกโกแลตที่ผสมนมจะมีปริมาณฟีนอลน้อยกว่าช็อกโกแลตล้วนๆ 2-4 เท่า

ซึ่งช็อกโกแลตที่มีปริมาณโกโก้มากเท่าไร ก็จะมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมากขึ้นเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม **มีรายงานของจลสาร American Journal of Clinical Nutrition ระบุว่า**

เราได้รับประโยชน์จากช็อกโกแลตหากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น

โดยการรับประทานช็อกโกแลตดำประมาณครึ่งออนซ์ จะทำให้ความสามารถในการต่อต้านอนุมูลอิสระของร่างกายเราเพิ่มขึ้นประมาณ 4 เปอร์เซ็นต์ และปริมาณของ LDL หรือ Low-density Lipoprotein Cholesterol ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่เป็นพิษก็จะลดลงเช่นกัน

หลายท่านที่ละเลยคุณประโยชน์จากช็อกโกแลตไป หรือบางคน

อาจจะกลัวอ้วนเนื่องจากนมหรือน้ำตาลที่ผสมอยู่ในช็อกโกแลต ถ้างั้นมา

รับประทานช็อกโกแลตที่มีนมหรือน้ำตาลในปริมาณต่ำ

ก็จะได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระไม่น้อยทีเดียว **อร่อยด้วยมีประโยชน์ด้วย แหมช่างคุ้มจริงๆ ครับ**

ขอบคุณข้อมูล จาก นิตยสาร Crystal

