

## تأكدوا من أنها شوكولاتة حقيقية



### فوائد الشوكولاتة

يبلغ إنتاج حبات الكاكاو ثلاثة ملايين طن سنوياً وهي تمثل ثالث سلعة غذائية مصدرة في العالم بعد القهوة والسكر. وإذا كانت الشوكولاتة لذيذة المذاق في الفم فهي مفيدة كذلك للبدن وللمعنويات لأنها تخفف من ضغط الدم وتسيل هذا الأخير كما تحارب الروماتيزم وتحفز الدماغ وتخفف التوتر.. كما تمتلك ميزات كثيرة أخرى.

### الشوكولاتة تتسبب بحب الشباب: خطأ

تتهم الشوكولاتة كثيراً في مسألة ظهور حب الشباب عند المراهقين. ولا شيء يسمح حالياً بالقول إن هذا النوع وحده من الطعام هو المسؤول. في المقابل، الكثير من المنتجات الصناعية، كألواح الطاقة أو الحلويات المشكلتة، تحتوي دهوناً مهدجة لا يوصى بها لصحة البشرة والجسم بشكل عام. كما أن البشرة تعمل كمركز تصريف، أي أنها تسهم في التخلص من النفايات السامة للجسم. فأى نوع دهني جداً من الطعام يحتوي على نوع رديء من الشوكولاتة قد يكون مسؤولاً ليقاوم من حالة حب الشباب الموجودة قبله.

### دهون نباتية أو زبدة الكاكاو سيئان: خطأ

لقد سمح لمصنعي الشوكولاتة استعمال زبدة الكاكاو بدهون نباتية أخرى بنسبة 5% في المنتج النهائي وقد كان يتعين على الشوكولاتة من قبل أن تحتوي على الأقل 20% من زبدة الكاكاو. لكن منذ العام 2003، تاريخ تطبيق هذا القانون، صار بإمكان المصنعين الأوروبيين للشوكولاتة إدخال 5% من الدهون النباتية من غير زبدة الكاكاو، وهذا يعني الاستغناء عن ربع كمية زبدة الكاكاو والاحتفاظ مع هذا بتسمية اللوح على أنه لوح شوكولاتة. وقد انعكست نتيجة هذا الإجراء على المصنّع وعلى المستهلك.

بالنسبة إلى المصنّع، يسمح استبدال زبدة الكاكاو بزبدة نباتية أخرى بخفض كلفة الإنتاج والحصول

على تماسك أفضل لأنّ الدهون النباتية التي تخضع للهدرجة تصير أكثر تحملاً لحرارة الجو مما يسمح بالاحتفاظ بالشوكولاتة لمدة أطول. أما بالنسبة إلى المستهلك، فهو يتناول دهوناً محوّلة كيميائياً كما أنّها مهدرجة مما يعدّل تركيبها. والدهون المعدّلة تعتبر مسؤولة اليوم عن تشكل بعض أنواع السرطان كما سرطان البنكرياس والرئتين وانسداد الشرايين عبر زيادة معدل الدهون المثلثة والكوليستيرول السيئ. وهكذا، فإنّ الدهون النباتية المهدرجة لا علاقة لها بزبدة الكاكاو، فلنكن حذرين.

إنّ محبي الشوكولاتة الحقيقيين يتمكنون من اكتشاف الدهون النباتية المصدّعة بواسطة حيلة صغيرة: أشباه الشوكولاتة يصير لونها أبيض بسرعة أكبر، أي في خلال أسبوع أو اثنين، مقابل الشوكولاتة الحقيقية وتحمل لزوجة دهنية في الفهم.

كما أنّ كتابة عبارة 100% زبدة كاكاو صافية يجب أن تطمئن المستهلك، فيما عدا بالنسبة إلى الشوكولاتة بالحليب التي تحتوي بسبب الحليب على الحمض البوتيري ذي أصول حيوانية.

الشوكولاتة مفيدة ضد الروماتيزم: صح

تحد مواد الفلافونويد الموجودة في الكاكاو من تشكل المواد التي تسبب التهاب المفاصل، فهي تحارب الروماتيزم ومعه كلّ أنواع الالتهابات حتى التهابات القصبة الهوائية.

الشوكولاتة تتسبب بالإمساك: خطأ

تحتوي الشوكولاتة على ألياف غير قابلة للذوبان على شكل سلولوز بنسبة حوالي 4% إلى 6%، ما يساعد حركة الأمعاء. كما أنّ العديد من الحوامض الدهنية في زبدة الكاكاو تعزز انزلاق الأطعمة على طول جدار الأمعاء. أضف إلى أنّ مواد التانين في الشوكولاتة تحفز انقباض عضلات الأمعاء وتساعد على تقدم الأطعمة نحو باب الخروج.

الشوكولاتة تتسبب بتسوس الأسنان: خطأ

إذا كان صحيحاً أنّ الشوكولاتة تحتوي على السكر وأنّ السكر يساعد على تسوس الأسنان، إلا أنّها تحتوي على عدد من المركبات التي تحارب تسوس الأسنان. إنّ حبيبات الكاكاو فيها القليل من الألياف غير القابلة للذوبان كما قلنا والتي حينما تمضغ تسهم في التخلص من الجير. كما أنّ الكاكاو يحتوي على الفينول المتعدد الذي يمنع نمو البكتيريا في الفم ويحول دون تعلقها على الأسنان. وهذا ليس كلّ شيء، فالشوكولاتة تحتوي على الفلور الذي يقوي ميناء الأسنان وعلى الفوسفات الذي يقضي على الحوامض التي من شأنها أن تهاجم الأسنان. كلّ هذه المواد تسهم إذاً في محاربة التسوس. ومع هذا لا تعتبروا أنّ الشوكولاتة هي بديل عن معجون الأسنان.

الشوكولاتة قد تتسبب بآلام الشقيقة: صح

مادة التيوبورومين الموجودة في الشوكولاتة متهمّة بأنّها من العوامل المسؤولة عن آلام الشقيقة. فهذه المادة تؤثر في مستقبلات النورادرينالين التي تعتبر هرمونة مؤثرة في قطر الأوعية الدموية. ونعرف اليوم أنّ الكثير من نوبات آلام الشقيقة تنجم عن تغير في قطر هذه الأوعية.

كما نعرف أنّ المتهم الثاني وهو التيرامين موجود كذلك في الكاكاو. صحيح أنّ الجسم يقضي عليها ولكن بعض الأشخاص لا يتمتعون بهذه المقدرة. وفي هذه الحالة قد تظهر آلام الشقيقة بتأثير منها بعد حوالي 12 ساعة من تناول الشوكولاتة. أما الخبر السعيد فهو أنّ الشوكولاتة لا تزيد من آلام النوبات في خلال الإصابة بالنوبة إلا إذا كانت هذه الأخيرة ناجمة عن تناول الشوكولاتة.

أسود أو أبيض أو بالحليب، كلّ الشوكولاتة مفيدة للصحة: خطأ

للأسف بالنسبة إلى محبي الشوكولاتة: وحدها الشوكولاتة السوداء تحتوي على كمية كافية من الفلافونويد التي تمكنها من ممارسة تأثير مفيد. يأتي بعدها الشوكولاتة بالحليب وبعدها بكثير جداً

الشوكولاتة البيضاء التي لا تحتوي البتة على الفلافونويد.

والسبب هو أن إجراءات صناعة هذه الشوكولاتة تدمر جزءاً مهماً من مركباتها النشطة.

فالشوكولاتة بالحليب والشوكولاتة البيضاء أقل غنى بالمواد المفيدة. كما أن بروتينات الحليب تدمر المركبات المفيدة في الشوكولاتة. وحدها الشوكولاتة السوداء بنسبة 70% من الكاكاو مقبولة طبياً.

الشوكولاتة البيضاء تحتوي سرعات حرارية أقل: خطأ

تأتي السرعات الحرارية من المواد المغذية أي البروتينات والسكريات والدهنيات. والقيم الحرارية هي كالآتي لكل مئة غرام من الشوكولاتة: الشوكولاتة السوداء 555 سعرة حرارية، الشوكولاتة بالحليب 550 سعرة حرارية، الشوكولاتة البيضاء 570 سعرة حرارية.

الشوكولاتة العضوية هي الأهم: ليس دائماً

إن الشوكولاتة بحسب تركيبتها، تحتوي على مكونات صلبة من الحليب وعلى مواد أخرى وهي ممنوعة في صناعة الشوكولاتة العضوية. وفي حالة الشوكولاتة بالحليب العضوية، يأتي الحليب والسكر من تربية مواشي وزراعة عضويتين. بيد أن مصدرها ليس كل شيء، إذ وحدها الشوكولاتة السوداء كما رأينا تحتوي كمية كافية من المغذيات تخولها امتلاك فوائد صحية جمّة.

فالقيمة الغذائية للشوكولاتة تعتمد أساساً على نسبة زبدة الكاكاو والكاكاو فيها. وحتى لو قلنا هنا حقيقة بديهية، كلما زادت نسبة السكر، قلت نسبة الكاكاو. والشوكولاتة التقليدية بالحليب تحتوي 25% من الكاكاو في حين أن الشوكولاتة السوداء تحتوي على 35 إلى 48% منها. كما نجد حالياً في الأسواق أنواعاً من الشوكولاتة تحتوي على 70 و80 وحتى 99% من الكاكاو ونسبة قليلة جداً من السكر. فالقول بأن الشوكولاتة عضوية يعني أن مصدرها عضوي ولا يعني أن هذا يضمن فوائدها.