

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

شکلات ، تصوری غلط !

کاکائو و شکلات چه خواصی دارند؟

شکلات برای بعضیها غذایی عالی و ایده آل و برای بعضی دیگر غذایی مسموم است ولی حقیقت غیر از این است کاکائو و یا شکلات دارای مواد چربی و پر کالری است و اگر آن را بعد از غذا بخورند مخصوصا اگر غذاها سنگین و پرچربی باشند دستگاه هاضمه را به زحمت می اندازد ولی کسانی که در جاهای سردسیر هستند و غذای ساده ای می خورند و شکلات و کاکائو را به خوبی هضم و تحمل می کنند و عوارض ناگواری از مصرف آن در خود نمی بینند.



شکلاتی که شما هم خورده اید مخلوطی است از آرد کاکائو و شکر با حجم کمی که دارد غذایی کامل است و شانزده گرم آن برای يك لیوان شیر کافی است ؛ زیرا صد گرم شکلات دارای پانصد کالری حرارت است .

شکلات به علت چربی زیادی که دارد هضم آن مشکل است و چون قابض است تولید بیوست می کند. کسانی که ورم مفاصل و رماتیسم دارند و یا از نظر کلیه ها و کبد علیل هستند نباید آن را بخورند.

دانه کاکائو دارای پنجاه درصد چربی است . کره کاکائو سفت است ؛ رنگ آن سفید مایل به زردی است ، براق و با بوی شکلاتی است که طب آن را برای تهیه شیاف به کار می برند. برای خانمها از آن ماتیک ، کرم و محصولات زیبایی می سازند، در صنایع عطرسازی هم آن را مصرف می کنند.

اخیرا کشف کرده اند که شکلات سرشار از کلسیم و فسفات دوشو است. هم چنین دارای ویتامین D می باشد که این ویتامین برای تهیه کلسیم استخوانها نقش مهمی به عهده دارند. بنابراین شکلات غذایی است که ضد سستی استخوانها می باشد و می توان به بچه ها داد به شرطی که از مقدار معینی تجاوز نکند.

کاکائو دارای دو درصد " نئوپرومین " و " کافئین " است که مصرف آن برای تقویت اعصاب کسانی که کارهای فکری می کنند مفید است و در عین حال دارای اوکسالات دوکلسیم است که این ماده ، شکلات را برای کسانی که نقرس دارند یا چاق هستند و یا امراض کبدی و یا رماتیسم دارند زیان بخش کرده است .

مصرف کاکائو و شکلات برای چه کسانی تجویز می شود؟

1. ورزشکاران . کسانی که کارهای سخت بدنی می کنند و احتیاج به غذایی دارند که با حجم کم ، کالری زیادی داشته باشد. کسانی که کارهای فکری دارند (به شرطی که کبد آنها سالم باشد و به مقدار خیلی کم مصرف نمایند).

2. **کودکان از سه سالگی به بعد** (به شرطی که هر روز از 25 گرم تجاوز نکند و آن هم باید حالت آنها را بررسی کرد که اگر عکس العمل بدی در آنها ظاهر نمی شود) مصرف نمایند.
3. کسانی که به بیماری قند مبتلا هستند تقویت شوند، اگر دستگاه هاضمه آنها به خوبی کار می کند می توانند به اعتدال آن را مصرف کنند.

کاکائو و شکلات را چه کسانی نباید بخورند؟

1. کسانی که به بیماری قند مبتلا هستند زیرا شکلات دارای مقدار زیادی مواد قندی است . (در حال حاضر شکلات های مخصوصی برای اشخاص مبتلا به دیابتیک می سازند که مقدار قند آن کاهش یافته است .)
2. کسانی که عوارض کبدی دارند و از آن ناراحت هستند نباید کاکائو و شکلات بخورند.
3. **کسانی که شکلات گردو یا بادام و یا پسته را شکلات ساده تر ترجیح می دهند و عقیده دارند زودتر هضم می شود اشتباه می کنند** زیرا شکلات مایع یعنی آمیخته با شیر و یا آب زودتر از شکلات سفت و مخلوط به بادام و پسته هضم می شود.
4. بطور کلی شکلات و کاکائو را باید در فاصله غذا خورد و هر کس هم باید طبیعت خود را امتحان کند و ببیند شکلات و کاکائو با مزاج او سازگار است یا نه ؟

نوشابه مطبوع کاکائو برای تقویت استخوانها :

اگر پوست هسته کاکائو را دم کنند نوشابه مطبوعی از آن به دست می آید که بوی شکلات دارد و دارای **مقدار زیادی ویتامین** است و بعلاوه برای **تقویت استخوانها** مفید است ، مخصوصا کسانی که داری نرمی استخوان (راشیتیسم) هستند این جوشانده را مصرف می کنند.

تهیه : مقدار پوست هسته کاکائو برای تهیه این جوشانده یک قاشق سوپ خوری در یک پنجم لیتر آب است که باید پنج دقیقه آن را جوشانیده و ده دقیقه دم کرد و مصرف نمود.

توجه شود :

- از کاکائو، کارامل ، کرم و بستنی هم درست می کنند که مصرف آن برای اشخاصی که شکلات تجویز شده مجاز است . کاکائو و شکلات در مقابل هوا و یا طول زمان فاسد می شود. باید توجه کنید که همیشه تازه آن را مصرف کنید.
- علامت شکلات خوب این است که باید نرم و براق باشد. وقتی آن را می شکنید داخل آن سوراخ ، سوراخ و ناهماهنگ نباشد. بوی آن باید مطبوع باشد. در آب کاملاً حل شود و فصولاتی از خود باقی نگذارد.

نقل از BBC :

به گفته یگ گروه از دانشمندان **شکلات سیاه** می تواند از **شکلات شیری** سالم تر باشد. محققان در اسکاتلند و ایتالیا می گویند خواص ضداکسیدی (آنتی اکسیدان) شکلات سیاه به مراتب مرغوب تر از شکلات شیری است.

- خواص ضداکسیدی می تواند از قلب و عروق در مقابل مضرات اکسایش محافظت کند. تاثیر اکسایش بر بدن مشابه اکسیده شدن و یا همان زنگ زدن فلزات است.

این گروه از دانشمندان با انتشار مقاله ای در نشریه "نیچر" گفتند که افزودن شیر به شکلات ممکن است این خواص را خنثی کند.

مطالعات قبلی نشان داده بود که شکلات ممکن است به مقاومت بدن در برابر بیماری های قلبی یا حتی سرطان کمک کند. درحالی که در برخی مطالعات بین شکلات سیاه و نوع شیری آن تمایز قائل شده اند، اما بسیاری از کارشناسان به این تفاوت اعتقاد ندارند.

در تازه ترین تحقیقات، پژوهشگران "دانشگاه گلاسکو" در بریتانیا و " موسسه ملی پژوهش های مواد غذایی و تغذیه" در ایتالیا خواص هر دو نوع شکلات را آزمایش کردند. آنها 12 داوطلب سالم، شامل هفت زن و پنج مرد، را استخدام کردند و از آنها خواستند شکلات سیاه و شیری بخورند.

- دانشمندان دریافته‌اند که داوطلبان برای کسب یک میزان از ضد اکسیدها، باید دو برابر شکلات سیاه، شکلات شیری مصرف کنند.
- شکلات سیاه سطح ضد اکسیدی خون را به میزان تقریباً 20 درصد بالا می‌برد.

منابع : [باشگاه جوانان ایرانی](#) - [BBC Persia](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyani 2008