لمحبي الشوكولا.. حقائق ومعلومات مفيدة

لا يستطيع البعض (لاسيما النساء) أن يمضي يوماً من دون تناول الشوكولا كما لو أنّه أكثر من صنف طعام، كما لو أنه مخدّر. وهو في الواقع يشبه المخدّر الخفيف من بعض النواحي.

أنتم كالجميع

يترافق الشوكولا واستهلاكه مع شعور بالذنب، حتى أنّ البعض يختبئ لتناوله! إنما هل تعلمون كم يستهلك الغربي من الشوكولا سنوياً كمعدل وسطي؟ ما لا يقل عن كيلو غرامين مع رقم قياسي في سويسرا مع 4.3 كلغ (يُضاف إليها 8 كلغ من المنتجات المشتقه). ويسجّل الفرنسيون بدورهم رقماً قياسياً: إنه رقم استهلاك ألواح الشوكولا، لاسيما تلك التي تحوي أكثر من 50% من الكاكاو. ولا يتردد البعض في تشبيه هذا الأداء باستهلاكهم المؤسف للأدوية المنوّمة والمضادات للاكتئاب.

باختصار، لا داعي لأنّ تختبئوا كي تأكلوا لوح الشوكولا: فأنتم لا تزالون ضمن المعدل الوسطي، ولا داعي للشعور بالذنب!

من أميركا إلى أوروبا

اكتشف شعب ألمانيا الشوكولا الذي استخدموه كعملة وكشراب، وقد تعرّف إليه المغامرون الإسبان فور وصولهم إلى القارة الأمريكية. حينذاك، كان الشوكولا شراباً منشطاً مرّ المذاق وحافلاً بالتوابل، يُحضّر من حبوب الكاكاو والمحمّصة والمطحونة التي تمزج بالماء وطحين الذرة والفلفل الحار وفصوص الفانيلا والتوابل. كان يُقدّم مع رغوة، كثيفاً كالعسل في كؤوس من ذهب. وتعود سمعته كمثير جنسي إلى ذاك العهد. ويُقال إن الملك الأزتيكي موكتزوما كان يشرب خمسين كوباً في اليوم ليقوم بواجباته مع حريمه، وفي كلّ مرة في كوب جديد من الذهب يرميه عند الانتهاء في بحيرة عُثر فيها لاحقاً على كنز حقيقي! كما شاع تناول الشوكولا قبل تناول أنواع الفطر التي تتسبب بالهلوسة. وكان الشوكولا يُستخدم كعملة للتبادل في أمريكا الوسطى كلها (المكسيك، غواتيمالا، سلفادور، كوستا ريكا).

عند وصولهم إلى أمريكا الجنوبية في بداية القرن السادس عشر، اكتشف الإسبان الشوكولا. ووصلت أول شحنة من حبوب الشوكولا إلى أوروبا في أواخر القرن.

تركيبة مثيرة للاهتمام

يزوّد الشوكولا، وهو خليط من الكاكاو والسكر، الجسم بالكثير من المغنيزيوم: 100غ من الشوكولا المرّ تؤمّن ربع النسبة اليومية المنصوح بها، وهي ميزة جيدة عندما نعلم أن 80% من الناس تقريباً يعانون من نقص متفاوت في هذا المعدن الذي ينظّم التوازن العضلي والعصبي. يشتمل الشوكولا على مواد منشّطة ومواد أخرى تفسّر أهميته في رفع المعنويات! يُعرف الشوكولا بقدرته على تقديم العزاء لمن يعيش أزمة عاطفية ويبدو أن هذا التأثير ليس ناجماً عن طعمه اللذيذ فقط...

تأثير مخدر خفيف

يحتوي الشوكولا على نسبة عالية من الثيوبرومين وهي مادة قريبة جداً من الكافيين. وتزيد هذه المادة قدرة القلب على الانقباض وتؤثر في العضلات وفي الجهاز العصبي المركزي.

ويحتوي الشوكولا أيضاً على السالسولينول وهي مادة مضادة للاكتئاب وعلى الاناندوميد المعروفة بقدرتها على إيقاظ الحواس وإثارة شعور بالاغتباط.

التى تنشط انتاج الجسم للقنابينويد وهي نفسها التي ينتجها الجسم عند استهلاك القنّب.

ومن هنا الآثار التي تُسجل لدى مستهلكي الشوكولا الذين يداومون على تناوله، ولاسيما الاعتياد والإدمان اللذين يشتكون منهما عند بدء أيّ حمية منحفة... فللشوكولا مساوئه أيضاً!

انتبهوا من السعرات الحرارية!

تكمن مشكلة الكاكاو الرئيسية في أنه يتكوّن بشكل أساسي من الدهون والسكر. يحتوي 100غ من الشوكولا المر على 528 وحدة حرارية، مع 57غ من السكر و35غ من المواد الدهنية. أما الشوكولا بالحليب فدسم أكثر. وإذا ما استبدل السكر بالاسبرتام أو الفركتوز في النسخة "اللايت" فإن كمية الدهون تزداد مع توفير حوالي 50 سعرة حرارية في كل لوح شوكولا. إذن، لتنحفوا، يجب أن تتصرفوا بشكل منطقي وأن تتلذذوا بأكل القطعة تلو الأخرى من دون أن تلتهموا اللوح كله!

المدمن على الشوكولا: الأوصاف

يمكن أن نعتبر أنفسنا مدمنين إذا ما استهلكنا يومياً ما بين 100 و500غ من الشوكولا. تظهر الدراسات أنّ الاعتقاد الشائع بأن الأناس الكسولين هم الأكثر إدماناً غير صحيح. فعلى العكس من ذلك، يطال الحب غير المشروط للشوكولا بشكل خاص الأشخاص الناشطين جداً على الصعيدين الجسدي والفكري، الذين يثابرون غالباً على العمل ويستمرون في الحركة. بشكل عام، محبو الشوكولا المدمنون هم من الأناس الذين ينامون في وقت متأخر ويقرأون كثيراً ويدخنون ويبدون "مرتاحين مع أنفسهم".

ينام هؤلاء جيداً ولا يعانون من زيادة في الوزن رغم استهلاكهم الكبير للوحدات الحرارية (يستهلكون هذه السعرات بفضل نشاطاتهم المكثّفة).

كولسترول أم لا؟

إنّ المادة الدهنية في الشوكولا أي زبدة الكاكاو هي من أصل نباتي. ومع 69% من الحمض الزيتي (وهو الحمض الذي يمنح زيت الزيتون خصائصه العلاجية)، يساهم في خفض الكولسترول الضار وفي زيادة الكولسترول الجيد. لكن غناه بالمواد الدهنية يفسّر لما قد يتسبب بنوبات في الكبد لدى الأشخاص الحساسين.

النوعية، للهواة الحقيقيين

الشوكولا أنواع متعددة ومتنوعة. وكلما ازدادت نسبة الكاكاو فيه وقلّت نسبة السكر، كلما كان طعمه ألذ. لكن الشوكولا المرّ جداً يجب لأن يأتي من بذور ذات جودة عالية. يجب أن يكون الشوكولا ذو لون واحد، لامع وينكسر بسهولة.

وإذا ما قُضم فينبغي أن ينكسر بسهولة.

تركيبته ناعمة، ممتلئة من دون أن تكون دهنية، يذوب ببطء من دون أن يعجّن. تذوقوه ببطء لتتمكنوا من تقدير طعمه.

هواة كُثر

شملت إحدى الدراسات 123 طالباً و126 طالبة وأمهاتهم وآبائهم. نال الشوكولا نقطة تقدير بمعدل 8 على عشرة، بغض النظر عن السن والجنس. وقد تبيّن أن النساء يستهلكن الشوكولا أكثر من الرجال. اعترف 9% من الذكور و20% من الاناث بأنهم يخضعون لرغبات يعجزون عن مقاومتها في تناول الشوكولا. ويعترف 14% من الفتيان و30% من الفتيات بأنهم يشعرون بالانزعاج عندما يعانون من نقص ويجدون صعوبة في التوقّف قبل التهام لوح الشوكولا كله. يبدو أنّ الرغبة في تناول الشوكولا واستهلاكه يزيدان عندما يمر المرء بمشاكل معيّنة، أو في فترات الحداد والانفعالات القوية، والنشاطات الرياضية وقبل الحيض عند النساء.

تجنّبوه مساءً

أظهرت دراسة علمية مؤخراً أن تناول الشوكولا في المساء يزيد من امكانية رؤية الكوابيس. إن كنتم تعانون من الأرق أو من الكوابيس، فاختاروا احتساء الشراب الساخن المعدّ من الزيزفون أو الزعرور أو زهرة الآلام.

المصدر: كتاب الأطعمة التي تَشفي