

## الشوكولا.. كل ما يجب معرفته عنها



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

أنتم كجميع

يترافق الشوكولا واستهلاكه مع الشعور بالذنب، حتى أن 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 كـلـغ (يضاف إليها 8 كـلـغ من المنتجات المشتقة) ويسجل 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 المنومة والمضادة للاكتئاب.

باختصار، لا داعي لان تختبئوا كي تأكلوا لوح الشوكولا. فأنتم لا تزالوا ضمن المعدل الوسطي، ولا داعي للشعور بالذنب!

اكتشف شعب المايا الشوكولا الذي استخدموه كعملة وكشراب، وقد تعرف إليه المغامرون الاسبان فور وصولهم إلى القارة الأمريكية. حينذاك، كان الشوكولا شراباً منشطاً مرّ المذاق وحافلاً بالتوابل، يحضر من حبوب الكاكاو المحمصة والمطحونة التي تمزج بالماء وطحين الذرة، والفلفل الحار، وفصوص الفانيلا، والتوابل. كان يقدم مع رغوة كثيفاً كالعسل في كؤوس من ذهب. وتعود سمعته إلى مثير جنسي إلى ذاك العهد. ويقال إن الملك الأزتيكي موكتزوما كان يشرب خمسين كوباً في اليوم ليقوم بواجباته مع حريمه، وفي كل مرة في كوب جديد من الذهب يرميه عند الانتهاء في بحيرة عثر فيها لاحقاً على كنز حقيقي! كما شاع تناول الشوكولا قبل أنواع الفطر التي تتسبب بالهلوسة. وكان الشوكولا يستخدم كعملة لتبادل في أميركا الوسطى كلها (المكسيك، غواتيمالا، سلفادور، كوستا، ريكا) عند وصولهم إلى أميركا الجنوبية في بداية القرن السادس عشر، اكتشف الاسبان 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 المرة تؤمن ربع النسبة اليومية المنصوح بها، وهي ميزة جيدة عندما نعلم ان 80% من الناس تقريباً يعانون من نقص متفاوت من هذا المعدن الذي ينظم التوازن العضلي والعصبي. يشتمل الشوكولا على مواد منشطة ومواد أخرى تفسر أهميته في رفع المعنويات! يعرف الشوكولا بقدرته على تقديم العزاء لمن يعيش أزمة عاطفية ويبدو ان هذه التأثير ليس ناجماً عن طعمه اللذيذ فقط...

#### تأثير مخدر خفيف

يحتوي الشوكولا على نسبة عالية من الثيوبورومين 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 الانانداميد المعرفة بقدرتها على إيقاف الحواس وإثارة شعور بالاعتباط. ومن عناصر الشوكولا الأخرى: N\_acylethanolamines التي تنشط إنتاج الجسم للقنابينويد Cannabinoids وهي نفسها التي ينتجها الجسم عند استهلاك القنب. ومن هنا الآثار التي تسجل لمستهلكي الشوكولا الذين يداومون على تناولها ولاسيما الاعتیاد والإدمان اللذين

يشتكون منهما عند بدء أي حمية منحة... فالشوكولا مساوئه أيضا!

انتبهوا من السرعات الحرارية!

تكمّن مشكلة الكاكاو الرئيسية في انه يتكون 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 فدمس 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، لتتحفوا يجب أن تتصرفوا بشكل منطقي وأن تتلذذوا بتناول القطعة تلو الأخرى من دون ان تلتهموا اللوح كله!

المدمن على الشوكولا: الأوصاف

يمكن ان نعتبر أنفسنا مدمنين إذا ما استهلكنا يوميا ما بين 100 و500 غ من الشوكولا. تظهر الدراسات ان الاعتقاد الشائع بأن الاناس الكسولين هم الأكثر أذمانا غير صحيح. فعلى العكس من ذلك يطال الحب غير المشروط للشوكولا بشكل خاص الأشخاص النشطين جدا على الصعيد الجسدي والفكري، الذين يثابرون، غالبا على العمل ويستمرون بالحركة بشكل عام، محبو الشوكولا المدمنون هم من الاناس الذين ينامون في وقت متأخر ويقرأون كثيرا ويدخنون ويبدون (مرتاحون مع أنفسهم)، ينام هؤلاء جيدا ولا يعانون من زيادة في الوزن رغم استهلاكهم الكبير للوحدات الحرارية (يستهلكون هذه السرعات بفضل نشاطاتهم المكثفة).

كولسترول أم لا:

إن المادة الدهنية في الشوكولا أي زبدة الكاكاو هي من الأصل 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 يفسر لما قد يتسبب بنوبات في الكبد لدى الأشخاص الحساسين.

النوعية، للهواة الحقيقيين:

الشوكولا أنواع متعددة ومتنوعة. وكلما زادت نسبة الكاكاو فيه وقلة السكر، كلما كان طعمه أذ. لكن

الشوكولا المرّ جداً يجب ان يأتي من بذور ذات جودة عالية. يجب ان يكون الشوكولا ذو لون واحد، لامع وينكسر بسهولة. وإذا ما قضم فينبغي ان ينكسر بسهولة. تركيبته ناعمة، ممثلة من دون ان تكون دهنية، يذوب ببطء دون أن يعجن. تذوقه ببطء لتتمكنوا من تقدير طعمه.

هواة كثر:

شملت إحدى الدراسات 123 طالباً و126 طالبة وامهاتهم وآبائهم. نال الشوكولا نقطة تقدير بمعدل 8 على عشرة، بغض النظر عن الجنس والسن. وقد تبين ان النساء يستهلكن الشوكولا أكثر من الرجال. اعترف 9% من الذكور و20% من الإناث 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 التوقف قبل التهام لوح الشوكولا كله.

يبدو ان الرغبة في تناول الشوكولا واستهلاكه يزيدان عندما يمر المرء بمشاكل معينة، أو في فترة الحداد والانفعالات القوية، والنشاطات الرياضية وقبل الحيض عند النساء.

تجنبوه مساءً

أظهرت دراسة علمية مؤخراً ان تناول الشوكولا في المساء يزيد من إمكانية رؤية الكواكب. إن كنتم تعانيون من الأرق والكوابيس، فاخاروا احتساء شراب ساخن المعد من الزيزفون او الزعرور او زهرة الآلام.

المصدر: كتاب الأطعمة التي تَشفي.