

Ach ta słodycz! Dziś Światowy Dzień Czekolady

Data publikacji: 7.07.2022 10:15

Mleczna, gorzka, jako polewa, z orzechami, a może z solą. Każdy ma swoją ulubioną. Ale właściwie skąd się bierze ten słodki przysmak, jakie ma rodzaje i czym jest czekoladoholizm? Na te pytania odpowiada dr Joanna Orzeł z Instytutu Chemii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

□

Czekolada - czy są osoby, które jej nie lubią?

Z pewnością takie się znajdują, jednak zdecydowana większość ludzi odczuwa przyjemność, jedząc lub pijąc czekoladowe specjały. Przyczyną tego jest wpływ czekolady na nasz system nerwowy. Często też powiązanie jej spożycia z przyjemnymi sytuacjami. A nawet jeśli sytuacje są nieprzyjemne, pamiętajcie: czekolada nie pyta, czekolada rozumie!

Czym jest czekolada?

To produkt wytwarzany z owoców kakaowca (dokładniej z nasion, z których pozyskiwana jest tzw. miazga kakaowa). Obok miazgi kakaowej w czekoladzie znajdziemy tłuszcz kakaowy (lub inny roślinny) oraz, w zależności od rodzaju, substancje słodzące oraz inne dodatki (np. mleko, bakalie czy orzechy).

Rodzajów czekolady można by rzec jest tyle, ilu mistrzów, którzy są fachowo przygotowani do jej wytwarzania. Warto wspomnieć, że jest to proces wymagający kunsztu i uwagi (czekolada jest niezwykle czuła na zmiany temperatury!).

Patrząc jednak na podstawowe rodzaje, wyróżniamy cztery: ciemną (o najkrótszym składzie i wysokim procencie zawartości kakao), deserową (zawiera dodatek cukru lub innej substancji słodzącej), mleczną (w składzie dodatkowo obok miazgi i tłuszczu ma cukier i mleko) oraz białą (z prawdziwą czekoladą wspólny ma jedynie kształt i to, że przyjemnie roztapia się w ustach, jednak nie zawiera kakao i jest mieszaniną utwardzonych tłuszczu i cukru).

Czy czekolada jest zdrowa?

Niektórzy mówią, że skoro czekolada jest zrobiona z rośliny, to jest sałatką. Może nie jest to do końca prawda, ale jej naturalne pochodzenie sprawia, że ma ona sprzyjające zdrowiu właściwości (uściślijmy, że mówimy o czekoladzie wyprodukowanej z owoców kakaowca, o wysokiej zawartości miazgi).

Jest bogata w antyoksydanty wspomagające walkę z wolnymi rodnikami i stresem oksydacyjnym przez nie wywołanym. Zawarte w niej flawonoidy mogą polepszyć kondycję naszego układu sercowo-naczyniowego oraz pozytywnie wpłynąć na ochronę naszej skóry przed promieniowaniem UV. Dobrze wpływa również na gospodarkę cholesterolu oraz obniża ryzyko ataku serca. Bezsprzecznie u większości osób powoduje również poprawę nastroju, co nie jest bez znaczenia, jeżeli mowa o kondycji naszego organizmu.

Zaznaczmy, że wymienione benefity spożywania czekolady mają miejsce, gdy dawkujemy ją w sposób racjonalny – delektując się kostkami nie całymi tabliczkami.

Czy czekolada ma zatem jakieś wady?

Wydawałoby się, że nie, jednak stosowana w nadmiarze z pewnością spowoduje przyrost kochanego ciała, gdyż jest wysokokalorycznym produktem. Może też wywoływać reakcje alergiczne u osób wrażliwych. W skrajnych przypadkach jej regularne, niekontrolowane spożycie prowadzi do uzależnienia, które nazywamy czekoladoholizmem.

Pomimo kilku „niebezpieczeństw” czekolada jest zalecana do umiarkowanego spożycia i z pewnością jest smaczną opcją na dostarczenie porcji dobrych składników do naszego organizmu. W dzień jej święta zwiększmy dawkę terapeutyczną by uczcić ją odpowiednio.

mat.pras.