

LIVING WELL

Text by 袁維康

情迷巧克力

上月情人節的示愛禮物、
下月耶穌復活節的復活蛋，
都少不了巧克力這主角。
巧克力是可可豆、
牛奶及糖的結晶品。
可可豆是可可樹 THEOBROMA CACAO 的豆。
THEOBROMA 是希臘語，
意謂「眾神的食物」。
在美國，
平均每人每年吃下 12 磅，
即每人每日半安士巧克力，
但卻與瑞士人、英國人、德國人等，
每年 20 至 22 磅相距還很遠。

早於五千多年前，中南美洲亞馬遜文明的人類，已懂得用可可豆製成各式的飲料。

巧克力chocolate這名字可追溯到公元六世紀。當時糖還未製成，美亞人Mayas便將不同的香料如辣椒粉、玉米粉混入稱為「苦水xocolatl」的可可豆濃茶中，作養生飲品。當時可可豆極為珍貴，更曾一度被用作貨幣，而且只有富人才能享用。1500年代初，「苦水xocolatl」的味道，由西班牙廚師以糖、肉桂粉及香草籽替代辣椒，而得到大大改良。但現代形式巧克力，要到1828年著名荷蘭巧克力製造商Conrad J. Van Housen，專利註冊其榨取可可豆油的方法之後才面世。品質條例規定，黑色的純正巧克力，其脂質必需全部來自可可豆油。除非是牛奶巧克力，它則可有兩成是來自牛奶。

巧克力與愛情予人甜蜜的感受，有不解之緣。科學家發現它含有多種類似神經傳導物的物質如PEA、THC等，或有減慢腦部代謝神經傳導

物Anandamide的物質。這一切都能令你感覺到愉快、輕鬆及有被愛的甜蜜，但同時亦不知不覺地有了成癮的傾向。

近年科學家亦試圖平反巧克力，幫它擺脫壞健康零食的毀譽。他們發現巧克力含其中一組，稱為花青素原Proanthocyanidins的類黃酮。紅葡萄酒有益之處，亦在其含有相同的抗氧化物。實際上，花青素原可佔可可豆的淨重12%至48%之多，而且還含有令花青素原更快吸收的獨特因子。它的抗氧化能力超出維他命C及E達50倍。在細胞層面上，花青素原最佔優的抗

氧化，及擊殺游離子的能力，在於它們能融入細胞膜中。它們這種物理化學特性，令它們能保護細胞，不受水溶及脂溶性的游離子所侵襲。

花青素原本對靜脈及微血管病很有效益，包括靜脈曲漲、微血管脆弱出血、視網膜病，如糖尿眼及黃斑病等。但巧克力的科研，卻集中在防治心血管疾病上。它高量的類黃酮，有效保護膽固醇免受氧化變壞，從而減少積聚於血管壁上。再者，像低劑量的阿司匹靈般，更可防止血小板凝聚，預防血管堵塞。於此有實質科研進行，以25克含低糖又豐富類黃酮的巧

克力，與兒童裝(81毫克)的阿司匹靈作比較。結果兩者功效相約，但藥效不夠西藥的持久，要每6至8小時再吃一次巧克力，阿司匹靈則每日只需一次便可。巧克力亦含豐富的精氨酸，一種人體

用來製造能放鬆血管的氧化氮Nitric Oxide的氨基酸。巧克力似乎有很多好處，但它的短處亦不少。它令人提神的效果，對一些人卻會引發緊張、心跳手震。巧克力與紅酒、芝士都含有令血管膨脹的胺質，能引發偏頭痛。容易有腎結石的人，亦應少吃純正巧克力，它含的草酸會與鈣質結合，形成尿道結石。牛奶巧克力的情況卻有不同，因草酸早在腸道和牛奶的鈣質結合，因而不被吸收。

總而言之，若你身體是健康的，偶然適量地吃巧克力亦無妨。以天然代糖如山梨醇、木糖醇替代白糖的更

好。因白糖不單負荷胰島腺，亦令免疫力下降。但若想真正獲得上述巧克力的益處，便應選擇低糖、苦澀純正黑色的巧克力，因其類黃酮量最為豐富，而常見甜甜的牛奶巧克力中的類黃酮，實質在製造過程已蕩然無存。

