

七夕送她一盒健康巧克力



今天是中国传统情人节——七夕节，你给心爱的Ta准备礼物了吗？除了玫瑰花，巧克力也是情人节礼物的代表，它香甜丝滑，入口即化，充满温馨。巧克力品种很多，有牛奶巧克力、黑巧克力、果仁巧克力等，巧克力中加入牛奶、果仁看似更营养、更高大上，真是这样吗？你是否还听说过巧克力能减肥、有利于心脏健康？这些说法有依据吗？今天我们就来了解一下健康巧克力的标准。

要认识巧克力，我们先要了解几个概念。可可浆和可可液块是可可豆经过焙烤再进行研磨形成的浆和凝固成的块；可可脂是从可可豆碎片中提取出来的脂肪部分；可可粉是可可豆碎片经过脱脂之后磨成的粉。巧克力有益健康的成分主要集中于可可粉。但总的来说，可可含量（包括可可液块、可可浆、可可粉、可可脂）越高，对健康作用越好。

那可可含量高低从哪儿知道呢？如果巧克力中可可含量超过50%，食品外包装上会找到有关可可含量多少的百分数。前阵子，朋友从美国回来，送我一块巧克力，上面印着31%的可可含量，别人含可可量31%都大书特写，就怕你不知道，可以想见，没标含量的巧克力可可

含量会高到哪儿去呢！一般来说，我们称可可含量不低于70%的巧克力为黑巧克力。这也是我们通常说的对健康有益的巧克力。

黑巧克力中的类黄酮可阻止血液中的脂肪沉积在血管内壁，起到防止血管栓塞的作用。黑巧克力中的高黄烷醇能制造让血管舒张的一氧化氮，所以，黑巧克力有利于控制血压。黑巧克力中含有丰富的抗氧化物质，有助于新陈代谢，燃烧脂肪，适合减肥者。

市面上礼盒装的巧克力基本上都很甜，如白色的牛奶巧克力，糖含量通常超过50%，这一点可以看外包装的营养成分表，如果其中的碳水化合物含量超过巧克力净重的一半，那基本是属于糖果，真正的可可成分不高，达不到益于健康的作用。果仁巧克力因加

了坚果，而坚果的营养一般都比较丰富，倒是给巧克力加分了。但想从中获得巧克力的健康价值就不用多想了，如果只是可可含量低，当作甜点少量进食问题也不大。还有一类代可可脂巧克力，建议大家尽量不要购买。代可可脂是以可可脂以外的植物油为原料加工成的一种口感类似于可可脂的配料，可以看其配料表中是否添加了部分氢化植物油，如果有，那基本就含有反式脂肪酸，而反式脂肪酸不利于心血管健康。

最后再补充一句，不管吃哪一种巧克力，都需适量，黑巧克力一天2小块，其它巧克力就一天1小块吧。毕竟无论哪种巧克力都属于高热量食品，吃多了时记得要减少些主食量。

公共营养师 龚庆芳

有味道的报纸

大湘菜报

湖南日报报业集团大湘菜报·湖南湘菜文化发展有限公司·新湖南湘菜频道

