



嘴巴停不了，浪漫又甜蜜 巧克力

什麼零食不但具有香濃甜蜜滋味可吸引小朋友，且又具浪漫誘人氣氛可吸引青年男女的呢？沒錯，您一定知道只有巧克力辦得到！但您曉得巧克力有哪些成份嗎？而且您聽過吃巧克力會讓人心情好，而且可能會上癮嗎？讓我們一起揭開巧克力的神祕面紗。

巧克力是怎麼來的？

在西元1520年，西班牙早期的探險家將加了香草及糖的巧克力引進歐洲，但在當時因為太昂貴了，所以只有貴族才能享用。工業革命後，發明了製造巧克力的機器，巧克力的品質更好，而且漸漸的平民化了。

可可和巧克力都是由可可樹所結的種子—可可豆加工而來的。可可樹生長於具有溫暖潮溼氣候的地區，大多數均生長在赤道至南北緯20度間。目前全球的可可豆多來自西非及巴西、印尼、斯里蘭卡，但使用最大宗者為歐洲及美國。可可樹種植2至3年後開花，果實如手掌般大小，每個果實中有30至40顆可可豆。可可

可可和巧克力的營養成份表（每百公克）

	可可粉	牛奶巧克力	原味巧克力
熱量（大卡）	312	529	525
蛋白質（公克）	18.5	8.4	4.7
脂肪（公克）	21.7	30.3	29.2
醣類（公克）	11.5	59.4	64.8
鎂（毫克）	520	55	100
鉀（毫克）	1500	420	300
磷（毫克）	660	240	140

豆原本並沒有特殊的氣味，芳香的巧克力味道是經過加工過程才會產生。可可豆經過陽光照射發酵、烘焙、碾碎去殼，可製成高脂且無甜味的液體巧克力，是製造所有可及巧克力產品的基本原料。液體巧克力經過壓榨除去可可脂後，剩餘部分乾燥過篩即成可可粉。若將液體巧克力加入糖、可可脂及香草等香料，即可製成各種不同口味及用途的巧克力，如烘焙用的液狀巧克力、最受歡迎的牛奶巧克力等。

巧克力的營養成份

可可和巧克力因為含有高量脂肪（約40%至53%為脂肪），所以熱量相當高。可可和巧克力中亦含有醣類、蛋白質及些許礦物質如

：鎂、鐵、鉻、磷、鉀等。此外含有可可鹼、咖啡因等刺激性物質。

巧克力會上癮？！

廣告中的女主角，見到巧克力時欣喜若狂的模樣，是否讓您覺得發笑而不可置信呢？提到上癮，一般多聯想到煙、酒、藥物，但其實攝取巧克力之後，也會引起某些生理及精神方面的作用，所以在歐美有許多人真的是嗜食巧克力成癮的喔！在北美的一項調查顯示，巧克力是各種食物中最容易讓人有想吃的衝動及渴望的，特別是女性，更容易產生非吃不可的感覺。巧克力成癮者在想吃巧克力時，是沒有其他食物可以取代而平息那種渴望的，這種慾望會干擾

了上癮者的思考及行動能力，並且影響情緒，但吃了巧克力之後就覺得十分快樂滿足。若刻意壓抑而不吃，有時反而會造成反彈而吃更多，就像藥物成癮者一樣。導致巧克力成癮的原因眾說紛紜，但可能的原因包括有：

感覺的作用

人自呱呱墜地就有喜歡吃高脂、高糖食物的天性，而且吃甜食本來就是一種易成癮的行為。因此有學者認為吃巧克力之所以會上癮，是因為巧克力本身具有一些迷人的特性，如：高脂、高糖、吸引人的香味，同時在體溫即溶解的可可脂，一旦入口就會產生的美妙質地及口感。這些特性都會讓人忍不住想吃它。

藥理的作用

有些學者發現白色巧克力雖然同樣為高脂高糖，且質地口感與一般巧克力一樣好吃，但卻沒有辦法完全滿足巧克力成癮者的渴望。研究後發現原來一般巧克力比白色巧克力，含有更多具有藥理作用的成份，都是可能導致成癮的物質，而且會讓人興奮、心情愉快。巧克力中導致成癮的成份包括有：

●生物胺類

如酪胺、苯乙胺醇等，結構及藥理作用類似兒茶酚胺及安非他命，是一種具有刺激、興奮作用的物質，若缺乏時會導致憂鬱的情緒產生。苯乙胺醇在巧克力中含量豐富，且為脂溶性，容易進入腦部，而調節情緒。

●咖啡因及可可鹼

為甲基黃嘌呤類，也是脂溶性，容易進入腦部及通過胎盤，是一種興奮劑，有提神效果。

●類大麻脂肪酸

在腦中的作用類似大麻類藥物，會產生欣快感，可能具有成癮性。白色巧克力中不含此成份。

身體自我調節作用

●營養的作用

當體內某種營養素不足時，身體具有自我調節的功能，會自然產生增加攝取該營養素含量豐富之食物的慾望。由於巧克力是高熱量的食物，所以身體在節食或熱量不足的情形下，可能自然會想吃巧克力。此外，巧克力及可可粉的鎂含量高，所以體內的鎂含量若不足，也自然會有想吃的念頭，但若以食物或藥物補充足夠的鎂之後，想吃巧克力的慾望就降低了。因為鎂缺乏而導致經前症候群的女性，也會在月經來潮前特別想吃巧克力。

●荷爾蒙的作用

有研究發現嗜食巧克力的女性，在月經來潮前會特別想吃巧克力，原因是吃巧克力的慾望與女性荷爾蒙的週期性有關係。女性荷爾蒙中，黃體素的作用是促使體內的脂肪合成，所以會增加攝取高脂食物的慾望；動情激素則會抑制食慾及攝取高脂食物的慾望。因為月經來潮前體內的黃體素含量很高而動情激素含量較低，所以會特別想吃巧克力等高脂的食物。

●神經化學物質的作用

身體因愉快、壓力或痛苦，會產生一種內生性鴉片劑，導致想攝取高脂食物的衝動，所以想吃巧克力。此外攝取巧克力之後，中樞神經會分泌一種腦內啡，產生愉快的感覺，自然就忍不住一塊接一塊了。

什麼人不適合吃巧克力？

由於巧克力含高脂、高糖且熱量高，許多慢性病患並不宜多吃。例如不適合吃甜食的糖尿病患者、不宜吃太多油脂的高脂血症或痛風患者等，一定要忌口。且因巧克力熱量很高，愛美或因疾病關係必須限制體重的人（如高血壓、心臟病之患者）也要適量。此外，因巧克力及可可含有豐富磷及鉀，因腎臟疾病而須限制磷及鉀攝取量的患者，也不可多吃。

小 啓

本刊第25卷第12期「避免血濁有一套～高脂血症之飲食原則」一文，部分參考資料由台大醫院營養部陳珮蓉營養師提供，特此感謝。



甜蜜的巧克力食譜

微波巧克力蛋糕 (3杯)

【材料】

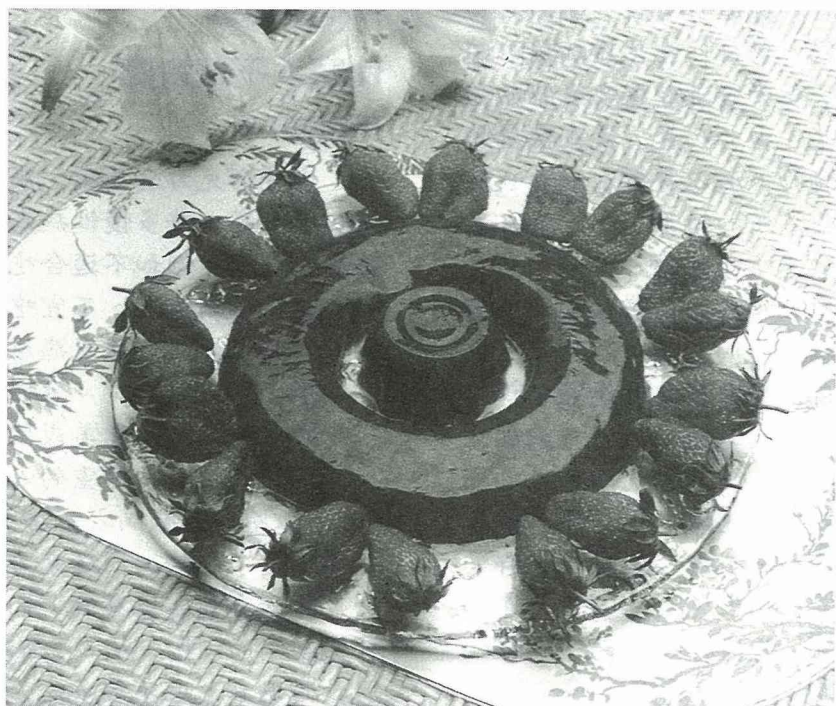
- A. 麵粉100公克 玉米粉50公克 可可亞30公克 砂糖80公克 蛋黃5個 牛奶100cc 可可利口酒1大匙
- B. 蛋白3個 砂糖80公克
- C. 甜巧克力100公克 鮮奶油5大匙 可可利口酒1小匙

【做法】

1. 在直徑20公分圓形微波蛋糕模型底部鋪上調理紙。
2. 將麵粉及玉米粉過篩，即得①。
3. 蛋黃打至起泡，慢慢加入A之砂糖，攪拌至有點膨

脹為止。

4. 加入A之可可亞、牛奶、可可利口酒，即得②。
5. 另取一攪拌盆，將蛋白打至起泡，慢慢加入B之砂糖，即得③。
6. 將1/3的③加入②中，輕輕拌勻，再加入剩餘之③輕輕攪拌。
7. 最後將①加入快速攪拌。
8. 將所有材料倒入模型，加蓋微波加熱6分鐘，趁熱自模型取出，靜置冷卻。
9. 將C之甜巧克力切碎隔水加熱使之融化，再加入C之其餘材料攪拌，即得④。
10. 趁溫熱時將④淋於蛋糕本體上，冷卻後再撒上可可粉。



巧克力布丁 (3杯)

【材料】

- 巧克力100公克 奶油10公克 鮮奶油50公克 蛋1個 紅糖10公克

【做法】

1. 巧克力隔水加熱融化。奶油亦加熱融化。
2. 所有材料混合均勻，分裝至杯中。
3. 於烤盤中加水，杯子放於其上，以隔水加熱。
4. 於180°C烤箱中烤25分鐘。

巧克力豆餅乾 (10個)

【材料】

- A. 奶油75公克 蛋1個 紅糖75公克 細砂糖75公克
- B. 低筋麵粉175公克 泡打粉6公克 (過篩)
- C. 核桃75公克 巧克力豆75公克

【做法】

1. 將A打發後，將B加入。
2. 再加入C拌勻。
3. 作成10元大小圓球狀，置於烤盤壓扁。
4. 於180°C烤箱中烤約18分鐘。

面對巧克力的香滑誘惑，如果您的健康情形良好，偶而來一塊滿足一下倒無妨。但如果您的健康狀況並不適合，別忘了要發揮克制力，適度的拒絕，淺嚐即止，千萬不要因貪圖一時的甜蜜，而招致麻煩喔！