

吃巧克力会发胖？ 那要看你怎么吃！

纯正的巧克力对心脏健康有利，普通巧克力适合用来补充能量

作为广受大家喜爱的零食之一，巧克力的营养健康价值也一直是大家关注的焦点。巧克力究竟有没有营养价值？

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红解释，纯正的巧克力有一定的营养价值，但市面上销售的绝大部分巧克力都不是纯正的巧克力，其营养价值也有限。不过，普通巧克力作为一种能量补充食品，很适合长途旅行、登山、野游时做储备食品。

纯正巧克力有利心脏

通常，巧克力的主要原料是可可脂和可可原浆(或可可液块、可可粉等)。可可原浆中则含有相当可观的多酚类物质，正是这些苦涩的成分，给巧克力带来了独特的风味和有利心脏健康的特性，也有利于降血压。除此之外，可可原浆中丰富的钾和镁对心脏也有一定的好处。

多项研究证实，可可粉能提供大量的抗氧化成分，降低血液凝固性、降低血压、改善血管内皮功能和红细胞变形性。

同时，范志红教授也指出，即使纯正巧

克力对健康有一定的帮助，但要在足够的数量下，这种作用才会产生。每天吃一点，对健康的帮助十分有限。

可可原浆含量是关键

吃巧克力还有利于心脏健康，很多巧克力爱好者看到这里要欢呼雀跃了，但范志红提醒，巧克力中究竟含有多少可可原浆，这个问题十分关键。一般来说，可可原浆含量越高，糖分越低，其它添加成分含量越少，则保护心脏的健康效应越好。这样的巧克力，颜色黑褐，质地较粗，味道偏于苦涩，甜味很淡。

而大家在日常生活中接触的巧克力中，纯正的巧克力还是少数。纵观目前我国市面在售的巧克力，可可成分含量都偏低，而含糖量则高达50%。有些厂家为了改善风味，往往加入乳脂肪；为了提高香味，要加入香精；为了让口感细腻，加入乳化剂；为了降低成本，让巧克力更不容易受热融化，还会加入部分的代可可脂，这些代可可脂含有不利于心血管健康的反式脂肪酸。这样一来，制作出来的巧克力虽然甜美可口，却很难谈得上有健康功效。

巧克力产品不宜长期食用

在国外的一项研究中，研究者给受试者连续15天服用黑巧克力(100克重，含500毫克多酚)或白巧克力(无可可成分，多酚含量极低)，然后两组交换。结果证实，吃黑巧克力可以提高胰岛素的敏感性、减轻胰岛素的抵抗，同时还能够轻度降低血压。

然而，白巧克力并没有这种作用。研究者认为，糖和可可粉以外的脂肪成分会降低可可粉对心脏健康的作用。如果一种巧克力产品的含糖量超过50%，对人体的健康基本没有帮助。

此外，加工方式的细节也会影响到其中多酚类物质的保存方式。但无论如何，那些甜腻腻的、颜色发白的、含有较多代可可脂的巧克力对心脏是没有多少好处的。

范志红教授还提醒，巧克力和巧克力糖并不是一样的概念，巧克力味道苦涩，而巧克力糖则是甜味浓重。所谓热巧克力饮料，其中含有不少的氢化植物油，还有大量的糖。这样没有可可粉、含糖量高的所谓巧克力产品和可可味饮料，将会增加心脏、血管的负担，长期食用不利于健康。

普通巧克力适合能量补充

虽然普通的巧克力对健康的帮助有限，但也并非一无是处。普通巧克力属于典型的高能量食品，每100克巧克力的能量超过500千卡，其中有大量的糖分和脂肪，适合在长途旅行、登山、野游时做储备食物，不失为补充能量的好选择。

一般的巧克力虽然蛋白质含量只有5%左右，但这样的蛋白质含量也明显优于其他糖果。其他的糖果如水果糖，含糖量一般为90%以上，蛋白质含量极少。

此外，巧克力能提高大脑内一种叫“塞洛托宁”的化学物质的水平，能给人带来安宁的感觉，从而更好地消除紧张情绪、缓解压力。巧克力对于集中注意力也有一定的作用，比如有些司机把巧克力作为提高驾驶能力的精神振奋剂。

不过，巧克力仍然不能多吃，其中含有的大量糖分和脂肪不仅容易造成肥胖问题，而且还可能因为缺少纤维素而导致胃肠不能正常蠕动，从而影响胃肠道的消化吸收功能。

(新快)

