



選食巧克力的健康訣竅

衛生局 高級技術員 蕭巧玲

巧克力（朱古力）是廣受人喜愛的食品，其入口即化的香濃口感，給人帶來愉悅和滿足感，令人愛不釋手。近年有不少研究表明吃巧克力對身體有益，尤其在預防心血管疾病方面具有成效。這項重要發現除了成為巧克力廣告商的強力宣傳的賣點外，亦解除了人們在享用巧克力時所產生的罪惡感。究竟巧克力會否成為新一代的健康食品？面對琳瑯滿目的巧克力產品該如何挑選才對健康最好？本文將逐一探討。

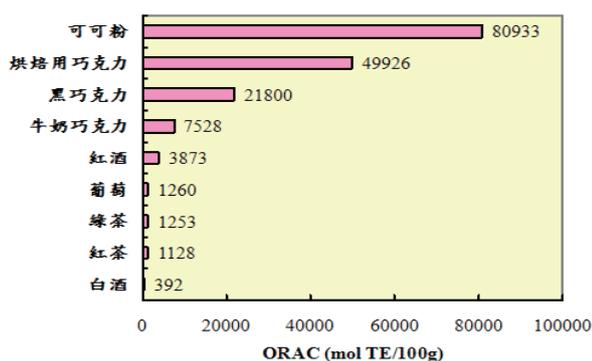
巧克力對健康的影響

有關巧克力對健康的影響，討論最多的是巧克力中所含的可可多酚（Cocoa polyphenols）、可可脂（Cocoa butter）及精神活性物質（Psychoactive compounds）。

可可多酚

巧克力的原料可可豆含有豐富的可可多酚。此類化合物是相當好的抗氧化物，能清除傷害人體的自由基，具抗老化及抗癌的作用。理論上，食物中多酚類化合物的含量愈高，即抗氧化能力愈強，對健康愈有利。參照美國農業部的資料，與同重量的綠茶及紅酒相比，巧克力具有更強的抗氧化能力（見圖一）。此外，多項研究證明，多酚類抗氧化

圖一 部份食品抗氧化能力的比較



數據來源：美國農業部食品抗氧化能力（Oxygen Radical Absorbance Capacity, ORAC）數據庫

物除可降低體內壞膽固醇的水平，更具有降血壓及抗血小板凝集的作用，故可被認為具有預防心血管疾病的功效。2007年發表在「美國醫學會（JAMA）」期刊的一項隨機對照研究顯示，持續十八個月每天進食6.3克含30毫克多酚類抗氧化物的黑巧克力，確實有助降低血壓。故坊間一直有黑巧克力對心臟

有益的流傳，並非毫無根據。

儘管愈來愈多的研究表明黑巧克力對心臟健康有正面的影響，但必須注意的是，目前大多數的研究都有其局限性，實驗情境與現實生活往往存在著差距，故必須有待更多長期研究的驗證後，才能就黑巧克力對心臟的效用下一確切的定論。

可可脂

可可脂是可可豆中的天然脂肪，主要由飽和脂肪酸、單不飽和脂肪酸，以及其他少量脂肪酸所組成。眾所周知，單不飽和脂肪酸有降低血膽固醇的作用，而飽和脂肪酸則恰好相反，會提升血膽固醇的含量，從而增加患心血管疾病的風險。由於飽和脂肪酸約佔可可脂組成的一半，故過去普遍認定巧克力對心臟無益。然而，近年有關可可脂的研究卻發現，可可脂中所含的飽和脂肪酸大多屬於中鏈長度的硬脂酸（Stearic Acid）。多項研究表明，硬脂酸對血膽固醇具有中性作用，它既不升高又不降低血膽固醇的水平。綜合現有的科學數據，巧克力的脂肪組成對血膽固醇的含量沒有顯著的影響。

精神活性物質

巧克力因含有可可鹼（theobromine）、咖啡因（caffeine）、苯乙胺（phenylethylamine）及大麻素（anandamide）等精神活性物質，故被部份學者假定為具成癮性。然而，經實驗評估後，發現巧克力中所含的精神活性物質濃度太低，根本不足以令人產生明顯的生理反應。事實上，對於巧克力可能具成癮作用的解釋，較多專家認為是巧克力的獨有口感，特別是其幼滑的質地、香濃的味道、高糖及高脂成份，使人產生心理上的愉悅感。

巧克力的種類

巧克力的主要成份包括可可固形物、可可脂、糖及牛奶。目前市面出售的巧克力大致分為三大類：黑巧克力、牛奶巧克力及白巧克力。按營養成份的分析結果，三類巧克力的熱量、脂肪及糖含量相約，每100克巧克力約含有500千卡的熱量，脂肪及糖分別占總重的1/3及1/2。由於加工製作過程及所用原料的差異，黑巧克力保留了較多的可可固形物，故其所含的多酚類抗氧化物及纖維素是三者中最高。相對而言，牛奶巧克力含較少的多酚類化合物，加上牛奶蛋白可與多酚類化合物形成不易吸



收的物質，遂大大降低其在人體的利用價值。至於白巧克力，因只含有可可脂，並不含有可可固形物，故其當中的抗氧化物含量接近零，以致其抗氧化能力最低。顯然地，白巧克力是一種空熱量食品（empty-caloric food）。

巧克力的食用建議

雖然巧克力含有豐富的抗氧化物，可為人體健康帶來一定的好處，但不可忽視的是，巧克力確是一種高糖、高脂、高熱量的食品。毫無節制地猛吃，無疑會增加肥胖的風險，並對心臟的保護作用大打折扣。

在選購巧克力時要留意產品包裝上的營養標示，建議挑選含 50% 可可成份的巧克力，如能忍受

其苦澀的味道，則可可成份的含量愈高愈好。巧克力的顏色愈深黑，即代表其當中所含的抗氧化物愈高。事實上，多數發現巧克力對心臟有好處的研究，均選用了含 70% 以上可可成份的黑巧克力。另外，如發現產品包裝上印有“Dutch Process”、“alkali added”或“European Style”等字眼，即表示可可豆曾經鹼化加工技術處理。經鹼化處理後的可可豆，其所含的大部份抗氧化物已遭受破壞，大大削弱巧克力成品的抗氧化能力。

至於在食用份量方面，有營養學家建議，一天切勿攝取超過 40 克的巧克力。

正所謂“少吃多滋味，多吃壞肚皮”，只要適量品嚐，黑巧克力既可令人心情愉快，又可有健康。



Dicas Saudáveis para Comer Chocolate

Dra. Sio Hao Leng, Técnica Superior, Serviços de Saúde

Estudos recentes mostram que o chocolate pode ser benéfico para a saúde do coração. Estes estudos debruçaram-se sobre os constituintes do chocolate e os seus possíveis efeitos na saúde humana.

No debate sobre os efeitos do chocolate sobre a saúde, os três constituintes do chocolate mais importantes são os polifenóis, a manteiga e os compostos psicoactivos do cacau. Os polifenóis do cacau são anti-oxidantes potentes, ajudam a combater os efeitos nocivos dos radicais livres no corpo humano e possuem propriedades preventivas do envelhecimento e do cancro. De entre os diferentes tipos de chocolate, o escuro é o que contém maior quantidade de polifenóis. A manteiga de cacau é

uma gordura natural encontrada nos grãos de cacau, contém uma grande quantidade de ácido esteárico, um ácido gordo saturado com efeito neutro sobre o nível de colesterol no sangue. A teobromina, a cafeína, a feniletilamina e a anandamida são os compostos psicoactivos do chocolate. No entanto, estes compostos encontram-se em quantidades muito baixas, não provocam qualquer efeito fisiológico.

Embora o chocolate seja rico em anti-oxidantes, tem um elevado teor em açúcar, gordura e calorias. Alguns nutricionistas recomendam um consumo não superior a 40g de chocolate por dia. O chocolate escuro com um teor em cacau igual ou superior a 50% é a melhor escolha e a mais saudável.

《澳門醫療與健康》雜誌編輯委員會歡迎衛生局及澳門醫務界的醫務工作者和專業技術人員踴躍投稿。

O Conselho de Redacção da revista “O Sistema de Saúde e a Saúde em Macau”, espera que os profissionais de Saúde apresentem com entusiasmo, os seus artigos.