



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 3 มีนาคม 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ ความจริงของช็อกโกแลต ★

ความจริงของช็อกโกแลต
กับสุขภาพและน้ำหนักตัว

- ชะลอวัย
- ช่วยลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด
- ประโยชน์ของช็อกโกแลตมาจากโกโก้
- มีเบต้าแคโรทีน ช่วยลดการอักเสบของเนื้อเยื่อ
- มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
- ช่วยบำรุงสายตา

ความเชื่อเรื่องช็อกโกแลต

- เป็นสิว** ❌ เพราะกินช็อกโกแลต? สิวเกิดจากการที่ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากเกินไป
- อ้วน** ✅ เพราะกินช็อกโกแลต? กินมากเกินไปก็ทำให้เกิดไขมันสะสมและน้ำหนักก็ตามมา
- ฟันผุ** ✅ เพราะกินช็อกโกแลต? เพราะในช็อกโกแลตมีส่วนผสมของน้ำตาลอยู่มาก

Dark Chocolate 50g บาร์ 280 kcal

ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์

- ชงด้วยนมสดและเติมความหวานแต่น้อย
- ทานเป็นชนิด Dark หรือกำหนดปริมาณในการทาน

Design by: designblahbalah.com

ข่าวดีสำหรับคนรักช็อกโกแลตทั้งหลายได้มาถึงแล้ว เพราะที่เมื่องนอกเมื่องนา เขาได้ทำการวิจัยกันหลายอย่าง ผลการวิจัยที่ออกมาทำให้โล่งใจได้ว่า ช็อกโกแลตไม่ใช่ตัวการหลักของความอ้วน สิว หรือฟันผุ

อันที่จริงแล้วช็อกโกแลตก็เหมือนกับอาหารทุกอย่างบนโลกนี้ กินมากเกินไป ความต้องการของร่างกายเมื่อไหร่ ก็กลายเป็นไขมันสะสม ยิ่งไม่ออกกำลังกายด้วยแล้วสุดท้ายก็อ้วนตามระเบียบ แต่ถ้าคุณรู้จักการวางแผนการกิน คำนวณแคลอรีของอาหารที่จะกินในแต่ละวัน โดยยึดหลักโภชนาการที่ถูกต้อง รวมทั้งใช้พลังงานมากๆ หรือออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้วละก็ คุณจะรวบรวมเอาช็อกโกแลตเข้าเป็นอาหารว่างประจำวันได้ บางคนอาจเลือกที่จะกินช็อกโกแลตทุกวันตามที่ใจปรารถนา แต่ขอมลอาหารจำพวกไขมันลง แอมการได้กินช็อกโกแลตน้อยๆ เป็นบางครั้งในระหว่างการลดน้ำหนัก ยังช่วยให้เราไม่เกิดอาการสวาปามแบบไม่ยั้งเมื่อมี

โอกาสได้กินช็อกโกแลต หลังจากอดอยากปากแห้งมานานอีกด้วย

ส่วนเรื่องสิวที่หนุ่มสาวกังวลกันนักหนาโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นนั้น ช็อกโกแลตก็เคยถูกกล่าวหาว่าเป็นตัวการสำคัญ ทั้งที่จริงแล้ว ช็อกโกแลตไม่ได้ทำให้เกิดสิว และไม่ได้ทำให้สิวที่เป็นอยู่แล้วเลวร้ายลง สิวเกิดจากการที่ต่อมไขมันในผิวหนังผลิตน้ำมันออกมามากเกินไปต่างหาก

แล้วก็เรื่องของฟันผุ ไม่ว่าจะอาหารอะไรที่มีคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะพวกแป้งกับน้ำตาลสามารถทำให้ฟันผุได้ทั้งนั้น ถ้ากินบ่อยๆ และปล่อยให้มันอยู่ในปากเรานานๆ ถึงแม้ช็อกโกแลตเองมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมแต่ก็ไม่ทำให้เกิดฟันผุได้ง่ายกว่าน้ำตาลจากอาหารชนิดอื่น ตราบใดที่เรารักษาสุขภาพอนามัยของฟันด้วยการบ้วนปากหรือแปรงฟันหลังจากการกินอาหาร



มีการวิจัยเกี่ยวกับช็อกโกแลต โดยให้อาสาสมัครสุขภาพดีชาย 7 คน หญิง 8 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กิน dark chocolate วันละ 100 กรัม อีกกลุ่มหนึ่งกิน white chocolate 90 กรัม ทุกวันเป็นเวลา 15 วัน ผลที่ได้คือ กลุ่มที่กิน dark chocolate ทุกคนมีความดันโลหิตลดลง และมีความไวต่ออินซูลินซึ่งเป็นตัวสำคัญในการเผาผลาญน้ำตาลดีขึ้น ส่วนกลุ่มที่กิน white chocolate ความดันโลหิตไม่เปลี่ยนแปลง เนื่องจากว่า dark chocolate มีระดับฟลาโวนอยด์ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระมาก ดีต่อสุขภาพของหัวใจ ช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และยังช่วยลดอาการอุดตันของหลอดเลือดอีกด้วย ส่วน white chocolate ถูกตั้งข้อสันนิษฐานว่า นมอาจเป็นตัวที่ขัดขวางการดูดซับฟลาโวนอยด์

เคล็ดลับของ “Chocolate Diet” อยู่ที่คาเฟอีนในช็อกโกแลต ซึ่งสามารถกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกายได้ โดยต้องเลือกกินช็อกโกแลตแบบไม่มีน้ำตาล หรือที่มีน้ำตาลไม่เกิน 40%

