

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 - 鏗 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 黑巧克力要选味苦的

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2008/03/05 14:58

在近500年的历史中，没有一种食品能像巧克力这样如此迅速而决定性地征服全世界各个角落的各类人群。就像一句台词说的那样，“你不能拒绝巧克力，就像你不能拒绝爱情”。近日，香港《明报》援引著名医学杂志《柳叶刀》的一篇文章指出，味道苦的黑巧克力，对身体健康更是大有裨益。

黑巧克力之所以有益，是因为生产巧克力的可可粉含有一种名叫“黄烷醇”的苦味物质，它是一种卓越的抗氧化剂，具有预防心脏病和抗癌作用。虽然在红葡萄酒、水果、蔬菜以及茶叶当中都含有这种物质，但科学家的最新研究成果表明，黑巧克力所含的这种抗氧化剂有更强的效力。其抗氧化力是牛奶巧克力的3倍，红茶的4倍。

越黑的巧克力，抗氧化剂的成分就越多，不过就是口感上有些苦罢了。但是，现在不少巧克力制造商为了制造更“美味”的巧克力，把当中的苦涩味剔除了，这样就等于失去了对健康有益的黄烷酮，是得不偿失的。

因此，大家在选择黑巧克力的时候，要选苦味的。另一方面，无论是苦的还是甜的黑巧克力，都含有不少的脂肪、糖分与热量，过量食用对健康也有一定的不利影响，所以，吃黑巧克力也要注意适量。