

臺北市立聯合醫院新聞稿

發稿單位：臺北市立聯合醫院
發稿日期：97年01月31日
發言人：仁愛院區 張惠萍營養師
聯絡電話：0968-951-897

巧克力—寶貝甜心

巧克力是大部份人既愛又怕受傷害的食品，人們愛它的特殊香味及入口即化的絲滑口感，又怕它的高熱量讓身材變形走樣影響健康。最近很多的研究報告指出，黑巧克力(dark chocolate)可降低心血管疾病的危險性，市面上亦出現很多標示不同可可含量比例(50%~100%)的產品，含量80%以上者，其苦味即足以讓部份巧克力族卻步。有的產品則特別強調其『黑色』，讓人直覺上認為似乎可可的比例愈高或巧克力的顏色愈深，則對人體健康愈有好處，究竟該如何選擇巧克力才能真正發揮其效益呢？

巧克力的原料為可可豆，可可豆經壓榨、去除部份可可脂，磨碎就成為可可粉。不同配方的可可粉、可可脂、糖及脂肪可調製出各種不同風味的巧克力。生的可可豆中含高量的類黃酮素(flavonoid)，類黃酮素具有良好的抗氧化功能，可降低心血管疾病的風險。2006年美國的Vinson等人指出，以每公克重量計算類黃酮素的含量，黑巧克力比紅酒、茶及莓類水果來得高，所以，只要少量的黑巧克力即可增加抗氧化劑的攝取量，並對心血管的健康有良好的效益。

2006年哈佛大學Ding教授指出，巧克力具有降血壓、抗發炎、抗血小板凝集、增加高密度脂蛋白膽固醇(好的膽固醇)，並減少低密度脂蛋白膽固醇(壞的膽固醇)的氧化作用等，可降低心血管疾病的風險。Herman等學者給予健康的抽菸者40公克的黑巧克力(可可含量74%)，發現攝取後2小時內即可快速改善血管內皮和血小板的功能，並持續8小時。2007年德國的Taubert醫師的研究顯示，每天攝取1小塊的黑巧克力(6.3公克，可可含量50%)8週以後，可使患有前期高血壓的老年人，其平均收縮壓及舒張壓下降，並可以讓血管擴張，使得高血壓的發生率下降18%。

然而，可可豆中的類黃酮素主要成份為黃烷醇(flavanol)，黃烷醇具有苦味，其

含量與品種、栽種、存放、烘焙及鹼化等加工技術之不同而有差異，鹼化作用可以去除可可的苦味並改善口感、質地及外觀，但亦會大量的損失黃烷醇，鹼化亦會讓可可豆的顏色變深，所以，無法用外觀上顏色的深淺來辨別巧克力中類黃酮素含量多寡。此外，市面上常見的白巧克力是以可可脂、糖、香料及少量可可粉製造，類黃酮素的含量極低，不具有降低心血管疾病之功能。建議食品業者在巧克力的包裝上除了標示可可的含量比例外，若能標示市售成品之類黃酮素的含量，則更能提供消費者選購上的參考。

在電視廣告中常看到有特別強調某些巧克力產品中牛奶的含量較高，Serafini等人的研究指出，牛奶中的蛋白質會與類黃酮素形成鍵結，除了降低類黃酮素在腸道的吸收外，亦影響其在血液中抗氧化的活性，所以，建議牛奶與巧克力分開食用，則可各取其營養上的好處。另外，部份的巧克力為了增加風味及硬度等，添加了奶油、氫化植物油等，這將使飽和脂肪酸及反式脂肪酸的含量增加，這將對心血管系統造成傷害。

總之，『黑巧克力』與『黑咖啡』不同，『黑咖啡』是指不加糖和奶精，所以不具熱量，而『黑巧克力』則仍含糖、可可脂等，即使可可含量比例高的黑巧克力，其熱量也與一般巧克力差不多。所以，當我們在選購巧克力時要注意其營養標示，建議選擇可可含量 50% 以上及不含反式脂肪酸的黑巧克力，並要注意其為高熱量食品，須限制一天攝取量勿超過 40 公克，否則體重過重仍將有害健康。還有，情人節時，應慎選巧克力贈與心愛的人，寶貝她(他)的“心”，您選對了嗎？

以 40 公克計算各種巧克力的熱量

| 品名 | 份量 | 熱量(大卡) | 品名 | 份量 | 熱量(大卡) |
|-----------------------|-------|--------|----------------|-------|--------|
| DOMORI SAMBIRANO 100% | 1/2 包 | 228 | 健達出奇蛋 | 2 個 | 220 |
| 明治效果巧克力 80% | 7 小包 | 241 | 金莎巧克力 | 4 個 | 232 |
| 歐維氏黑巧克力 80% | 1 盒 | 240 | 瑞士三角牛奶巧克力 | 4/5 條 | 210 |
| OKAKAO Dark 70% | 8 小包 | 208 | Kisses 杏仁牛奶巧克力 | 40 公克 | 188 |
| Dove Extra Dark 71% | 2/5 包 | 240 | 德芙香濃黑巧克力 | 4/5 包 | 210 |
| 德芙 63%黑巧克力 | 2/5 包 | 234 | M&M 黑巧克力 | 4/5 包 | 200 |
| Le Miel 62.5% | 40 公克 | 219 | 冬之戀巧克力 | 1/2 盒 | 252 |
| Wawel sugar free | 1/2 包 | 200 | 冬之戀草莓巧克力 | 3/5 盒 | 244 |

