



朱古力一向是高脂高熱量的食品，但近年醫學研究多指朱古力含豐富營養價值，而當中的抗氧化物更有助血壓、膽固醇及心血管健康。朱古力忽然由零食變成健康食品，但是否每種朱古力都健康有益，選擇又要注意甚麼？今期營養師陳勁芝為大家詳細解構朱古力的營養，及如何選擇有益朱古力！

撰文：陳旭英 攝影：李玉梅 部分產品提供：CULT de CHOCO 設計：伍健超

朱古力營養解碼

養和醫院
高級營養師陳勁芝



朱古力所含的健康元素

研究發現朱古力有助預防心血管病，可幫助降血壓及抗炎症。另外亦有研究指朱古力有助增加胰島素的敏銳度，有助提升腦部思考及記憶力。

養和醫院高級營養師陳勁芝說，朱古力之所以說對健康有益，關鍵在於它所含的抗氧化物，其中主要包括類黃酮（flavonoids）。類黃酮亦常存於蔬果、茶、餐酒及咖啡當中。

朱古力的原材料是可可豆，每一百克的原粒可可豆含六百〇七卡路里，四十六克脂肪，含高達三十二克纖維質，亦富含鐵質、鎂質、錳質、磷質、鈣質及抗氧化成分。

里，四十六克脂肪，含高達三十二克纖維質，亦富含鐵質、鎂質、錳質、磷質、鈣質及抗氧化成分。

可可豆含可可固體及可可脂，約各佔一半。抗氧化成分全儲存在可可固體中，可可脂則不含抗氧化成分。可可豆經過發酵、烘焙、去除外殼後會成為可可仁（cocoa nibs），然後再加工製成不同的可可製品，包括朱古力。有時可可商亦會將可可固體及可可脂以壓力分離，再作不同用途。

▶ 未經處理的可可豆外表呈淺咖啡色。



朱古力是否愈黑愈健康？

陳勁芝說，市面上出售的朱古力標明不同可可百分比，如註明70%可可成分，消費者可用這數字作初步參考。而大多數針對朱古力的研究都是用朱古力均含70%或以上可可成分。要留意的地方是可可百分比可以包括可可固體及可可脂，可可固體的含量會因產地及品種而略有分別。

「但由於不同國家的食品法規有別，不同品牌及國家出產的朱古力在成分表上會有不同的表示方式。例如註明85%可可成分的黑朱古力，但可可固體及可可脂的比例不明，亦有可能包含額外的可可脂。」

陳勁芝說要評估哪款朱古力較好，這時候營養標籤是好幫手，「優質的黑朱古力應只含這些成分：可可固體、可可脂（這兩者有時會合稱為可可豆）及糖。」

如果兩款同是70%可可的黑朱古力，而成分沒有添加其他特別材料，消費者可比較它們每100克所含的脂肪量，較少的脂肪量應該含較少可可脂，則較多可可固體，抗氧化物亦理應較高。

▶ 閱讀營養標籤，可助選出有營朱古力。



哪種朱古力最有益？

「由於朱古力對健康的益處主要來自當中的類黃酮，而類黃酮存於可可固體中，故是朱古力所含的可可固體量愈高，其抗氧化成分亦愈高。」

相比於牛奶朱古力，黑朱古力會含較多可可固體，而白朱古力則只含可可脂，完全沒有可可固體，論抗氧化物，黑朱古力含量最高。牛奶朱古力雖然亦含可可固體，但含量極少，故抗氧化成分低。另外牛奶有礙人體吸收類黃酮，難以達到健康效果。故從營養價值角度選吃朱古力，應選黑朱古力。」陳勁芝說。



▶ 朱古力產品包含的可可固體量愈高，抗氧化成分愈多。

可可脂 較理想

選朱古力時，以健康為前提，就不應選添加其他物質，最好只包含可可固體、可可脂及糖。可可脂當中有三分一是硬脂酸（stearic acid），研究顯示硬脂酸不影響體內膽固醇，不會增加患上心臟病風險；三分一是油酸（oleic acid），是人體必須脂肪酸之一；百分之二十五的軟酸，或稱棕櫚酸（palmitic acid），會影響心臟健康，餘下的是其他脂肪酸。

「可可脂中有四分的油脂或有損心臟健康。但若與牛油相比，可可脂仍然較佳。所以選朱古力以含可可脂為佳，不宜選添加了牛油或棕櫚油的產品。」

► 選朱古力以含可可脂為佳。



淺烘焙 抗氧化物含量高

陳勁芝亦提醒，選擇製煉過程及添加物愈少的可可製品，營養價值亦愈高。

「處理可可過程包括發酵，發酵過程中抗氧化物可加可減。但在烘焙過程中，愈高溫，抗氧化物愈流失得多，故有很多研究針對烘焙溫度及時間，如採用低溫烘焙，以保留可可的抗氧化物」

有些可可豆註明「生」（raw），即沒有經烘焙，其抗氧化物會保留得最多。部分產品會註明不經烘焙，又或是淺度烘焙、深度烘焙。烘焙度愈深，抗氧化物會愈少。在味道方面，淺烘焙的可可製品，果酸味會較高，而烘焙較深的，果仁味及苦味會較突出。

◀ 不經烘焙的生可可豆。



可可粉 更有益

▼► 天然純可可粉呈淺啡色，抗氧化成分最高。



想進食朱古力得到健康，最好是直接進食可可豆、可可仁或可可粉。三者均沒有糖分，百分百可可，而且較少處理工序及添加物，當中脂肪亦是可可脂。

可可商製造可可粉時，會將可可豆的脂肪盡量壓出，便會剩下可可固體，研磨成可可粉，所以可可粉的脂肪含量最少。各種可可產品中，以可可粉的抗氧化成分含量最高，以重量計可高達百分之十。但不同處理方法的可可粉，所含抗氧化成分亦不同。

陳勁芝說，可可粉有不同製作過程，一種是天然的（Natural），另一種是荷蘭式（Dutch-process），即鹼化過程，顏色呈深棕色，過程中會將可可的酸度降低，令入口時較順滑；但此過程會減少抗氧化物。故選可可粉時應選擇天然可可粉。

至於市場上出售已調好味的可可飲品沖劑，陳勁芝提醒這類產品已加入糖、牛奶及其他添加物，故營養價值遠不及純可可粉。

健康裨益與熱量取平衡

朱古力有益，但朱古力含高熱量，我們應如何進食才能取得平衡？

陳勁芝說，想以進食朱古力來保護心臟，要留意會否因此而令體重上升。如果你喜歡甜味零食，選擇朱古力會較冬甩好。如果你喜歡煮食，將高純度朱古力或可可仁作為烘焙配料亦是不錯的選擇。

可可豆成分及產品的營養含量一覽

100克	可可豆	可可仁	可可粉	可可脂	黑朱古力 70-85%可可	牛奶 朱古力
卡路里	607	536	228	884	598	535
總脂肪	46	54	14	100	43	30
飽和脂肪	29	32	8	60	25	19
碳水化合物	32	29	58	0	46	60
糖	0	0	2	0	24	52
纖維	32	14	33	0	11	3
蛋白質	14	11	0	0	8	8
脫脂可可固體含量	~50%	~50%	88%	0%	23%*	7%

來源：USDA Nutrient Database, Gu et al. J. Agric. Food Chem. 2006

*此數值是不同可可百分比黑朱古力的平均數值。

以下
是進食朱古力
注意事項，大家不
妨參考：

- 1 選購時留意可可成分及其處理工序。
- 2 不選購添加不健康油脂產品。
- 3 留意熱量，每次及每天進食不宜超過四十克。

▲ 留意熱量及
不選購添加不健
康油脂產品。

吃朱古力開心，因為可刺激大腦分泌血清素；吃朱古力讓人有獎賞感覺，所以適量進食，絕對是有益健康及令人開心的事。