



古力?



養和醫院營養師
鄭智俐

情人節為伴侶準備禮物總教人頭痕，如果沒有太多「諗頭」，朱古力往往是個好選擇。

揀朱古力要好味之餘，更要健康。要與戀人食朱古力食得甜蜜又不肥膩，不妨聽聽營養師教路吧。

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

朱古力是如何製成的？



▲可可脂有好有壞，不過會比牛油健康。

要製造人人都愛的可口朱古力，就要有可可豆和糖，而可可豆則由可可固體及可可脂組成。可可固體含有類黃酮（Flavonoids），具抗氧化功效。而可可脂當中，約有百分之三十三是硬脂酸（Stearic acid），是一種飽和脂肪酸，不過養和醫院營養師鄭智俐就指研究顯示它對心血管沒有造成特別影響；另外約百分之三十三則是油酸（oleic acid），是人體必需的脂肪酸之一；還有百分之二十五是棕櫚酸（palmitic acid），會影響心臟，而餘下的百分比則是其他脂肪酸。雖然她說可可脂的成分「有好有唔好」，但可可脂會比牛油健康，因此選擇時不宜選添加牛油或棕櫚油的朱古力。

黑、白、牛奶點揀好？

黑、白及牛奶朱古力的味道各有千秋，款款也有自己的忠實「粉絲」，究竟挑選哪款作為禮物才健康？「盡量以沒有添加果仁、牛奶、奶油或其他純朱古力為主吧。黑朱古力是個健康好選擇，除了跟其他朱古力一樣含有可可多酚，能刺激大腦製造血清素，令人開心及舒緩情緒；黑朱古力的可可固體高，所以具較高抗氧化功效；而且更含較高纖維，糖分比例亦較低。」另外，大受歡迎的牛奶朱古力則比黑朱古力含有較少可可固體，抗氧化物會較少，而牛奶及軟朱古力當中的牛油及忌廉，更會阻礙身體吸收類黃酮，減低抗氧化功效；而味道最甜的白朱古力就只有可可脂，沒有可可固體，即沒有抗氧化物。



▲選朱古力應以無添加果仁、牛奶或奶油的為主。

可可豆成分及產品營養含量表

100克	可可豆	可可脂	黑朱古力 (70-85%可可)	牛奶朱古力
卡路里(千卡)	607	884	598	535
總脂肪(克)	46	100	43	30
飽和脂肪(克)	29	60	25	19
碳水化合物(克)	32	0	46	60
糖(克)	0	0	24	52
纖維(克)	32	0	11	3
蛋白質(克)	14	0	8	8
可可固體含量(%)	~50	0	23*	7

*此數值是不同可可百分比黑朱古力的平均數值



▲白朱古力只有可可脂，沒有可可固體。

認識黑朱古力

一般選購黑朱古力時，都會看見包裝上不同的百分比，所顯示是可可濃度的數字。鄭智俐提醒大家黑朱古力濃度愈高不代表愈健康：「包裝上顯示百分比愈高的黑朱古力，雖然糖分愈少，但脂肪就愈高；而可可百分比較低的，則糖分較高，但脂肪較少。」她亦提醒不同的製作朱古力當中的可可發酵及烘焙過程都會影響朱古力的抗氧化物含量，處理過程時間較短的可可，它們所流失的抗氧化物亦相對較少；所以生可可豆的抗氧化含量就最高。大家選購時，就要多多留意包裝上的標籤。



不同可可百分比成分的營養成分表

可可(%)	70	85	90	99
卡路里(千卡)	520	530	592	590
總脂肪(克)	40	46	55	51
糖(克)	28	14	7	1

▲黑朱古力的可可成分愈高，脂肪含量較多，卡路里就愈多，糖分愈少。

自製健康好選擇

嫌買現成朱古力無誠意？不妨動手自製吧！不少人喜歡把朱古力溶化再製造不同款式與外形，又或者搭配不同的材料。那有甚麼地方需要留意？

鄭智俐就建議朱古力以純黑朱古力為首選。要是希望增加口感，她建議可以加入少量無添加的果仁。此外，大家可以同樣將純黑朱古力溶化成沾醬，不過換上水果作為主角，例如以士多啤梨、橙或香蕉等水果，在水果上沾黑朱古力醬。因為黑朱古力及水果都是具抗氧化功效的食物，又有纖維，冷凍後就是一款健康美食了。

情人節充滿浪漫氛圍，享受戀人送贈的朱古力的同時，千萬不要忘掉朱古力的熱量！因為每一百克朱古力就有五百四十至六百卡路里，相等於兩碗半飯的熱量。「吃朱古力時淺嚐就好，因為兩格已經約有五十卡路里，記得不要一次過吃光。」鄭智俐提醒。



▲可以用水果沾上朱古力，具抗氧化功效。



▲自製朱古力盡量勿添加材料。

如何揀選健康朱古力



▲情人節多以朱古力為禮物，不過淺嚐就好，要留意熱量。