

# 吃塊巧克力好嗎？

林口長庚胃腸科教授顧問醫師 陳邦基



## ● 濃情巧克力 情人的禮物 眾神之食物

心情鬱悶時，可吃點巧克力，讓人快樂，忘卻煩惱。情人常互送巧克力，表達愛慕之意而彼此心照不宣。以往西方人稱可可（功效雷同巧克力）為「神仙的飲料」，巧克力為「眾神的食物」。然而，到底巧克力是何方神聖，竟有如此之魅力，能令人心曠神怡，快活似神仙。

## ● 巧克力的由來

巧克力是由可可樹的果實可可豆為原料所製成者。可可產區分佈在南北緯 20 度以內地帶，全球三分之二可可產自西非。但是著名的巧克力廠商卻多在歐洲，如德國、比利時、法國和瑞士。

世界三大飲料為茶葉（亞洲）、咖啡（美洲）及可可（非洲），人類飲用巧克力，始自瑪雅人飲用墨西哥製者。16 世紀西班牙人將可可豆磨粉，摻糖加水，加熱製成巧克力飲料。接著傳入歐美。1706 年記載康熙皇帝是中國最早飲用者。1847 年時加入可可脂，才製成今日的巧克力塊。

可可豆經發酵、乾燥、烘焙、研磨、製成可可汁（液、膏），再加工製成巧克力。可可脂經反覆調溫，2 至 3 天熟

成。可可液塊含可可脂及可可粉。可可脂含高脂，可可塊含低脂及可可鹼。

## ● 巧克力的成分

1. 可可鹼、咖啡因、茶鹼。皆為黃嘌呤之植物鹼。在肝代謝後成副黃嘌呤，是一種溫和、健康的興奮劑。
2. 可可脂。含三種油脂（脂肪酸），包括：(1)油酸，為單元不飽和脂肪酸，可降低膽固醇。(2)硬脂酸，為飽和脂肪酸，不會增加膽固醇。(3)棕櫚酸，為飽和脂肪酸會增加膽固醇，但含量稀少。
3. 苯乙胺，一種神經傳導物質，有「愛情的製造者」之稱。稱為愛情激素（荷爾蒙），是一種來電，一見鍾情，墜入愛河，乃至日久生情的催動劑。腦中苯乙胺夠多，才有信心、勇氣、精力談愛。愛得痴迷，臉紅心跳，呼吸急促，出汗，瞳孔放大，激發性慾高潮。但也會使人自信心膨脹，執著偏見，喪失理智。愛情的激發使人變傻，但情人眼裡出西施，愛到卡慘死！另外，情侶同看恐怖片時，苯乙胺也會上升。苯乙胺是人體自然合成者，濃度高峰在 3 個月後下降，視個體及環境不同，一般維持至多 4 年，故有「激情保鮮期 4 年」之說。人工合成

之苯甲胺，即安非他命，為作用類似苯乙胺之興奮劑，是毒品之一。巧克力有豐富的苯乙胺，但無毒品之作用。失戀者、相思病者，其苯乙胺低，巧克力多少有助益。德國有「失戀丸」之商品，即為粉紅糖衣之巧克力。

4. 多巴胺。可傳遞亢奮，鬥志旺盛，歡愉信息之神經傳導物質。有「愛的信號」之稱。它是正腎上腺素之前驅物，可增強心肌力，心搏量，腦血流，但因有周邊血管收縮作用，會引起血壓上升，也會刺激增壓素、催產素分泌。它是一種快樂物質，使人容光煥發，消除緊張，產生滿足安全感。帕金森氏症即因缺乏多巴胺，而四肢僵硬不靈活，行動遲鈍。但若長期過度分泌，則易過勞死，英才早逝。吸菸、吸毒者也會使多巴胺上升，上癮，實不足為取。
5. 正腎上腺素。一種傳達活力之元素。讓人身處備戰狀態，振奮精神之神經傳導物質。會使血管收縮，血壓上升，心跳加快，血糖增高。為戀愛時怦然心動，小鹿亂撞，意亂情迷作用之源。
6. 腦內啡。具類似嗎啡之強力鎮靜止痛作用。可降低焦慮，感到安逸、平靜、溫暖、親密、快樂、活力，乃使戀人能持久安樂，維持婚姻之來源。故有「快感激素、年輕激素」之稱。腦內啡之原料為酪氨酸。人們在運動、走路、體操、跳舞、聽音樂、打坐、冥想、按摩、談戀愛、喝茶、美

食、吃巧克力時皆可產生腦內啡，也是「每日三笑，不用吃藥」的道理，但適時的哭泣，健康的性生活也有同功。是故苯乙胺使人產生愛戀，腦內啡讓人婚姻長久。是讓人感到生活滿意的化學物質。

7. 血清素。巧克力含色氨酸可助合成血清素。血清素充足能穩定情緒、和諧，通常女性之血清素比男性少。易情緒不穩、鑽牛角尖、負面情緒反應，吃巧克力可使心情變好。「百憂解」之抗憂藥即具提升血清素之作用。血清素與情緒、快樂、食慾、性慾、痛感及腸胃蠕動有關，有稱其為「愛情盲目」之源。
8. 增壓素，催產素。也是一種感情相關激素。怨天尤人者，此激素量低，因此宜多調養心情，如看書、音樂、旅遊、散步，培養正面思考，減輕不必要的壓力。催產素與分娩、哺乳有關，為快感之物質。
9. 大麻素。為大麻之成分，可與大麻類受體結合，抑制腦細胞 anandamide 之分解，產生幸福，快樂，止痛，陶醉感覺。
10. 黃鹼醇。一種類黃酮素，可調控體內的一氧化氮維持心血管健康，降低血壓，增加胰島素敏感性。
11. 白藜蘆醇，表兒茶素，兒茶素。與黃鹼醇一樣，是一種具抗氧化作用之植化素。
12. 精氨酸、色氨酸、羥色氨酸、苯丙氨酸、草酸、單胺氧化酶、維生素A、

B 群 (B1, B2, B3, )、C、E、葉酸、礦物質 (鉀鎂鋅鈣鐵)，纖維質、糖類、脂肪及蛋白質。

### ● 巧克力的作用與功效

1. 愛情的推手。苯乙胺使人萌生愛意，多巴胺、腦內啡、血清素、正腎上腺素，大麻素產生快樂及誘惑、吸引力。可可鹼，咖啡因產生興奮。增壓素、催產素，產生依戀。
2. 抗憂鬱。產生好心情，快樂。
3. 改善循環系統。降血壓，防中風。
4. 抗氧化。緩老。抗癌。
5. 延緩腦部退化、防蛀牙、防咳、止瀉、防肥胖及糖尿病、護膚、抗紫外線傷害、防痘痘、黑斑、皺紋、疤痕及掉髮、恢復肌力。

### ● 不宜食用巧克力者

1. 巧克力是人類的美食，卻是某些動物的毒藥。包括狗、貓、老鼠、鸚鵡及馬。有毒性作用，甚至能致死。
2. 三歲以下幼兒，有易上癮體質者亦不宜。其他有嚴重肝、腎疾病、風濕關節炎、缺鈣者，懷孕前三個月，亦宜少吃。
3. 巧克力含高脂高糖，其熱量高，每 100 公克會產生約 550 大卡，所以肥胖，糖尿病，三高病患，不宜過量攝取。
4. 胃食道逆流者，不宜空腹食用 (尤其甜度較高巧克力)。咖啡亦同 (宜餐後飲用，不加糖加奶)。

### ● 巧克力黑白兩造，功效大不同

1. 黑巧克力之可可 (可可粉、可可脂) 固性物含量在 60% 以上時，功效最

好，相對含少糖少脂，味微苦 (鎂、鐵)。有報告指出，72%，每天 25 公克，功效較佳。可可含量少於 30% 時功效差。

2. 白巧克力含可可脂及奶，幾無可可粉，味較甜，功效不佳。
3. 有添加物之巧克力：如牛奶、果仁、酒心、松露、杏仁、榛果、甜點、熱飲、冰淇淋巧克力，因添加物不同而異，皆以講求口味為訴求重點。
4. 2015 年 10 月，依我國食藥署規範，巧克力必須含可可固形物 35% 以上，可可脂 18% 以上，非可可脂固形物 14% 以上。

### ● 巧克力之食用與保存

1. 為達保健功效，黑巧克力宜每星期吃 1 至 3 次，每次 10 至 30 公克 (也可 50 公克)。高可可含量 (60% 以上) 的黑巧克力，品牌信譽良好公司出品才有高品質的保障。
2. 巧克力宜存放在乾燥 (濕度 65% 以下)，清涼 (溫度 12 至 18 度 C) 通風之處。避免陽光照射及生霉。置於密封盒子內，可保存數年之久。

### ● 巧克力的人生觀

口中含著一塊巧克力，讓它在口中慢慢融化，同時讓味蕾好好地感受一下微苦稍甘的迷人風味，可說是人生一小確幸。如果有閒與親朋好友相聚，眾樂樂更勝獨樂樂。人生苦短，如能快快樂樂的過每一天，不被負面情緒干擾，同時提升人體之免疫力，健康防病又緩老抗癌，何樂而不為。☺