

# Czekolada na zdrowie

Ziarno kakaowca zawiera naturalne przeciwutleniacze, które mają pozytywny wpływ na układ sercowy i naczyniowy. Udowodniono, że regularne spożywanie proszku kakaowego zmniejsza ryzyko miażdżycy. Czekolada także zawiera składniki wykazujące właściwości prozdrowotne. Trzeba jednak wiedzieć, jakie produkty warto spożywać na co dzień, a które tylko od święta.

## **Cenne ziarna kakaowca**

Z ziaren kakaowca pozyskuje się trzy produkty – miazgę, tłuszcz i kuch kakaowy (po jego zmieleniu powstaje proszek kakaowy).

Najwięcej wartościowych składników odżywczych zawierają beztłuszczowe składniki ziarna kakaowego. Znajdziemy w nich cenne polifenole (przeciwutleniacze), alkaloidy (np. kofeina) i składniki mineralne (żelazo, magnez, sód i potas).

Wartość odżywcza proszku kakaowego zależy także od sposobu jego przetworzenia. Najwięcej polifenoli ma ten niealkalizowany (alkalizacja – działanie węglanami). Poddany temu procesowi proszek powoduje, że ma on ciemniejszy kolor, bardziej wyrazisty smak i lepiej się rozpuszcza, ale traci część cennych składników, głównie polifenoli. Kupując kakao, lepiej wybierać to o jak najmniej intensywnej barwie.

## **Co jeść, a czego unikać**

Na rynku obecnych jest wiele produktów zawierających produkty przerobu ziarna kakaowca. Warto wiedzieć, że nie wszystkie mają równie korzystny wpływ na nasze zdrowie.

**Prażone ziarna kakaowca** – nie są specjalnie smaczne (choć to kwestia gustu) i w wyniku prażenia tracą nieco składników odżywczych, ale jest to produkt najmniej przetworzony i niezawierający składników niepożądanych, jak cukier czy emulgatory. Może być stosowany jako przekąska o dość

specyficznym smaku lub jako dodatek do innych potraw (np. jogurtu).

**Kakao** – otrzymujemy przez sproszkowanie odtłuszczonego ziarna kakaowca. Do jego produkcji wykorzystywany jest najczęściej odtłuszczony proszek kakaowy. Produkt ten jest dobrym źródłem składników odżywczych. Warto jednak zwrócić uwagę na sposób przetworzenia ziaren – im mniej alkalizowane, tym bogatsze w polifenole.

**Napoje kakaowe** – w swoim składzie mają ok 20% proszku kakaowego, 60-80% cukru (sacharozy) lub innej substancji słodzącej oraz inne składniki, jak np. odtłuszczone mleko w proszku. Z tego powodu są bardzo kaloryczne. W SGGW trwają badania nad opracowaniem takiej receptury, która zachowa atrakcyjne walory smakowe i łatwość rozpuszczania w zimnych i ciepłych płynach, a jednocześnie produkty te będą mniej kaloryczne.

**Czekolada o wysokiej zawartości kakao** – produkty, które mają w swoim składzie 70-90% zawartości kakao to kompromis między produktem smacznym i zdrowym. 1-2 kostki dziennie wystarczą, by zapobiegać miażdżycy, a jednocześnie nie powodować skutków ubocznych wynikających z nadmiernego spożycia cukru. Szczególnie wartościowe są tak zwane czekolady surowe, czyli takie, które zawierają ziarno kakaowca przetwarzane w niskich temperaturach. Z badań przeprowadzonych na Wydziale Nauk o Żywności SGGW wynika, że zawierają one znacznie więcej przeciwutleniaczy. Im mniejsza zawartość kakao, tym niższa wartość odżywcza czekolady.

**Czekolada biała** – to produkt, który nie zawiera cennych składników ziarna kakaowca. W jej składzie znajdziemy przede wszystkim tłuszcz kakaowy, dużo substancji słodzących i emulgatory. Choć jest bardzo smaczna, nie powinna być spożywana zbyt często.

**Przepis na domową czekoladę na**

blogu [akademiadobregosmaku.sggw.pl](http://akademiadobregosmaku.sggw.pl)

*Anna Ziółkowska*

Konsultacja merytoryczna: [dr hab. Jolanta Kowalska, Katedra Biotechnologii, Mikrobiologii i Oceny Żywności Wydziału Nauk o Żywności SGGW](#)