

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:

危險的黑色魔力

作者:

陳嘉妤。高雄市私立樹德家商。高三 2 班

張芝毓。高雄市私立樹德家商。高三 2 班

李怡蓓。高雄市私立樹德家商。高三 2 班

指導老師:楊苑箏

## 壹●前言

### 一、 研究動機

唯有熱帶國家才能出產可可豆，稀有的可可豆正是巧克力最原始的成分。巧克力不僅是在特殊節日的精選禮品，情人節到來時更是每位女孩心中最渴望的禮物之一。

你知道世界上有 1/3 的人因食用巧克力免於心臟病威脅嗎?那你知道巧克力不僅是食用以外還能預防蛀牙，幫助減肥還能增加放鬆的腦電波產生嗎?透過這次的報告探討，我們將深入研究巧克力最人體的利弊處，是甚麼成份使巧克力能讓人愛不釋手，以及巧克力的過人之處。

我們發現許多人認為巧克力只能夠吃，而我們希望讓大眾了解為甚麼吃巧克力心情會變好，在巧克力裡有甚麼成分使人體補充熱量，又是為甚麼古人用巧克力當作春藥使用，而又是甚麼成分讓巧克力成為殺人武器?

### 二、研究目的:

透過文獻資料以及網際網路的探討，並運用問卷的方式輔佐我們的研究，本研究目的如下:

1. 巧克力的歷史演變由來
2. 巧力克的成分
3. 巧克力對人體的利弊
4. 巧克力的特殊用途

### 三、研究流程

表 1 流程表



## 貳●正文

## 一、巧克力的由來

## (一) 巧克力的歷史演變

自 1642 年以來巧克力被當時的人們視為一種神聖又未知的食物，直到 1765 年引進美國更被視為健康保健食品，一直到塊狀以及牛奶巧克力的出現，巧克力又進入一個嶄新的時期，至今巧克力已不再是如此未知的食物。

表二巧克力的歷史演變

<u>1642</u> 年	巧克力引進 <u>法國</u> ，讓天主教當藥品食用。
<u>1706</u> 年	<u>康熙</u> 皇帝為 <u>中國</u> 第一位食用巧克力的人。
<u>1765</u> 年	引入 <u>美國</u> ，被讚為「健康又營養的巧克力」。
<u>1847</u> 年	巧克力飲料中被加入可可脂製成現人所知的巧克力塊。
<u>1875</u> 年	<u>瑞士</u> 製出牛奶巧克力，也就是現在市售的巧克力。
<u>至今</u>	的巧克力與以前拿來當藥材或特殊功能的概念，已不相同

## (二) 不同種的巧克力所含有的主要成分

每樣巧克力所含的成分均不相同，其中最原始的是無味巧克力，其所含有的成分最為純粹，黑巧克力的不同在於添加了少許的糖使其口感不苦澀，牛奶巧克力混合了牛奶和巧克力兩種成分，白巧克力的甜度和乳製品的比例相對於牛奶巧克力來得高。

表三巧克力的成分

種類	主要成分
無味巧克力	可可脂
黑巧克力	可可粉、可可脂、少量糖
牛奶巧克力	可可製品、乳製品、糖粉、香料
白巧克力	與牛奶巧克力相似，乳製品與甜度相對較高

## 二、巧克力對人體的利益

## (一) 刺激大腦

巧克力內含一種類似毒品成分的物质，此物质能刺激大腦。巧克力含有咖啡因和可可鹼，能延長刺激大腦的效果，使人精力充沛。

## （二）抑制憂鬱

日本研究表示，巧克力含有的鎂是抑制憂鬱，提高免疫力，助減緩壓力的主要成分。東京大學也透過多年研究認為，每天吃 25 至 50 克的巧克力會使人精神愉悅，免疫力增強，不易罹患癌症和潰瘍病。連續兩星期每天吃 1.5 盎司的黑巧克力，尿液和血液裡的壓力荷爾蒙會明顯降低。

## （三）對抗感冒

英國倫敦科學家研究發現，巧克力的氣味能使男性體內免疫球蛋白 A 產生，這種特殊抗體可對付感冒。但女性對這種氣味卻無法產生作用。

## （四）降低罹患中風機率

美國心臟專家證實，定時定量攝取巧克力，能使血小板功能正常運作。如同阿司匹林一樣，不使血小板凝固，因為如此無法形成心臟和大腦的血栓減少罹患中風機率。

## （五）降低罹患心血管和腫瘤疾病的危險

俄羅斯科學家表示，巧克力所含的香精油能阻止膽固醇在動脈壁上囤積。美國研究證實有 1854 名志願者在 15 年間每天吃三至四塊巧克力，而實驗結果發現罹患心血管和腫瘤疾病的危險性低於不吃巧克力的人的五分之一倍。

## （六）預防蛀牙

加拿大牙醫表示，黑巧克力對琺瑯質的磨損並不高，其所含可可能給牙齒敷上一層保護層，不讓牙齒表面形成結石。而日本科學家認為，就算是甜味巧克力也有保護牙齒的作用。任一種巧克力皆有預防蛀牙的元素。

## （七）防治癌症以及心血管氧化

日本曾發表過一篇巧克力含抗氧化物質的文章，說明到巧克力含有和綠茶相似的抗氧化物，兒茶素，透過研究得知巧克力所含兒茶素對於抗氧化的特性可能與多喝茶能防癌防心血管老化的研究結果相似，認為它們抗氧化作用可以保護脂

肪不受自由基破壞，因此推論，巧克力和綠茶一樣，具防癌的功效。荷蘭研究人員進一步分析巧克力後則發現巧克力的抗氧化能力比起紅茶高四倍之多，所以巧克力的保健功效需要被重視，而顏色越深的巧克力，抗氧化物的含量越高，雖然巧克力的抗氧化物含量高，但並不代表適合作為保健食品，因為巧克力含有大量的熱量。

#### （八）舒緩頭痛

巧克力內含大量單糖，讓糖份能被人體快速吸收，巧克力也因含有咖啡因，對於女性的痛經或是失眠所造成的輕微頭痛、頭痛也有緩解的效果。

### 三、巧克力對人體的壞處

#### （一）過量造成體重負擔

巧克力由可可豆製成，內含多酚成分，具有抗氧化的功效，促進血管放鬆，增加血管彈性，降低血壓；但巧克力熱量過高，攝取過多對心血管也會成為負擔。

#### （二）造成偏頭痛

巧克力屬於甜品类，主要成分有使腦神經興奮的效果，使人思想正面積極，但巧克力也有造成偏頭痛的作用，常常偏頭痛的人罹患缺血性中風的機率較高，所以偏頭痛的人是不能吃巧克力的

#### （三）造成腸胃不適

巧克力攝取過量造成胃痛、腹瀉、腹脹、便秘等腸胃不適問題。另外巧克力所含脂肪量高，含有的多元醇也多，而過多的多元醇會造成胃痙攣引起身體不適。

#### （四）導致頭痛

巧克力含有一種活性酸，酪胺，會使人引起頭痛。酪胺會使機體產生收縮血管的激素，血管不停擴張來抵抗收縮因而導致頭痛產生

### 四、巧克力的特殊用途

#### （一）助產幫手

有些孕婦會選擇在生產前吃黑巧克力，來幫助分娩及生產過程順利，黑巧克力不甜不膩才不會使孕婦覺得反胃。巧克力能增加愉悅感緩和緊張情緒，孕婦吃巧克力最好的時機是在準備進分娩室之前，這段時間補充巧克力，能使身體有一小段時間能夠吸取能量，開始分娩用力時，巧克力的能量剛好被身體吸收完，這樣才能好好發揮效用。

### （三）減少心血管疾病

巧克力內含一種神祕的成分「多酚」，它對心血管有很多保護的作用。美國心臟專家證實，定時的攝取巧克力，能讓血小板性能正常，它如同阿司匹林有抗炎作用，能夠預防心血管這類的疾病。

### （四）減肥工具

瑞典教授斯文拉爾讓肥胖病人吃了黑巧克力，目的是幫助它們燃燒脂肪。黑巧克力脂肪極少，若搭配黑咖啡攝取適量的咖啡因能讓脂肪更容易燃燒、促進新陳代謝。黑巧克力內含有「兒茶素」，能讓血管變寬、代謝變好，使脂肪難堆積在體內，運動前也可以攝取內含有可可 70%以上的黑巧克力。

### （五）貨幣

在早期中南美洲馬雅時期，巧克力除了被食用，也被拿來當貨幣、貢品使用，當時的可可豆是很珍貴的。〈參考書籍資料〉

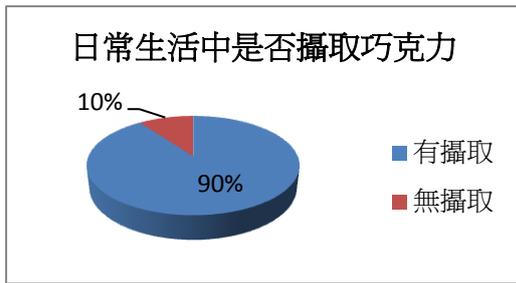
### （六）春藥

十七世紀時，西班牙士兵在夜晚守衛時，爲了讓自己保持清醒，因此食用了巧克力，巧克力能使人興奮。經過許多調配在當時常被當春藥來使用，成爲了催情的工具。但後期因爲巧克力的濃度減少，添加了許多化學物質，然而現在的巧克力被當成春藥少之又少。

### （七）巧克力 SPA

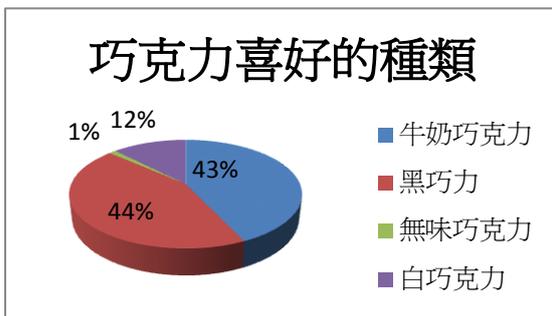
可可內含有抗氧化與滋潤肌膚的成分，可可也有安神的作用敷在人體上或臉上能使人心情感到愉悅、放鬆，對身心靈有很大的解壓功效。利用巧克力的薄膜去角質、活絡筋骨，薄膜上有養分在按摩同時也能達到保養皮膚的效果。

## 五、問卷分析



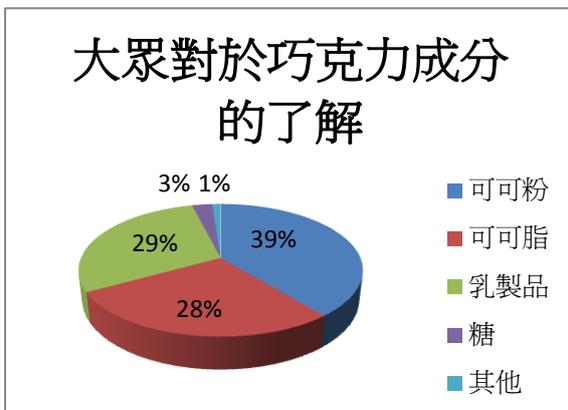
根據圖一所示有 90% 的受訪者是在日常生活中會攝取巧克力，而只有少數 10% 受訪者生活中是缺少巧克力的存在。可看出巧克力在社會大眾中心裡是有一定程度上的存在感。

(圖一) (資訊來源：本研究團自行統計)



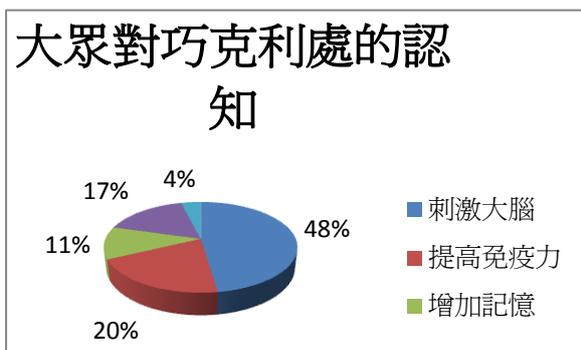
根據圖二所示發現大眾選擇黑巧克力的原因是因為黑巧克力中所含有的添加物較其他種類低，對人體較為健康無害。而無味巧克力是大眾最無法接受的，因無味巧克力的口感苦澀。

(圖二) (資訊來源：本研究團自行統計)



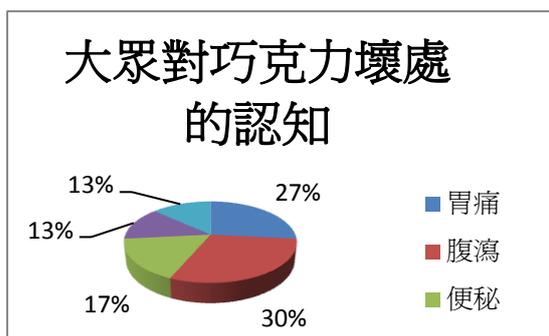
根據圖三所示一般而言大眾得知巧克力成分的方式多半透過產品包裝，其中可可粉為大眾最為了解的巧克力成分，由於黑巧克力中所含的可可粉的比例是相對於其他成分較高的，也有許多人因為得知巧克力的對人體的利處後，開始深入研讀巧克力後得知的。

(圖三) (資訊來源：本研究團自行統計)



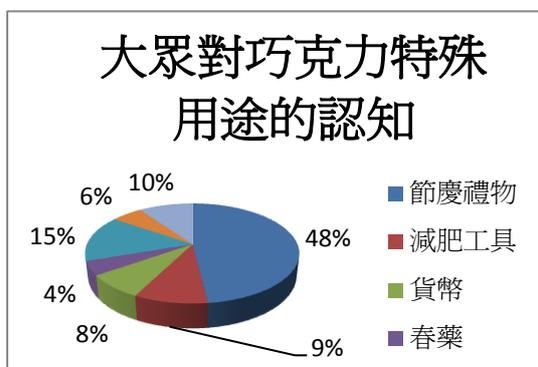
根據圖四所示很明顯的發現大眾多半只注意到巧克力能刺激大腦使精神充沛，以及少數人知道巧克力能夠提升人體的免疫力，卻忽略了巧克力其實還能燃燒脂肪，大眾都視巧克力為甜食因而有肥胖的偏見，其實只要適量攝取就能燃燒脂肪並達到減重的效果。

(圖四) (資訊來源：本研究團自行統計)



根據圖五所示發現大多數在食用巧克力過後感到腹瀉為大多數，是因為大多數人都喜歡牛奶巧克力，牛奶和巧克力其實是沒有辦法同時食用的，因為牛奶中的鈣與巧克力中的草酸結合成草酸鈣，可能造成頭髮幹枯，腹瀉，出現缺鈣和生長發育緩慢。

(圖五) (資訊來源：本研究團自行統計)



根據圖六可發現至今巧克力的用途僅剩於人們的節慶伴手禮，與以往的歷史地位大不相同，人們忽略其實巧克力還是有很多好處是我們可以去運用的，或許藉由我們的報告能有人可以從中學習，並運用這些知識降低自己罹癌中風的機率，又或者是預防蛀牙。

(圖六) (資訊來源：本研究團自行統計)

## 參●結論

藉由這次的報告我們更加深入的了解巧克力的成分和歷史，更發現了很多平常巧克力不被人知的一面，在過去巧克力是聖品至今巧克力是甜品，經過研究我們發現巧克力不只是能在佳節中送出的精緻包裝，更能是很好的抗癌抗中風食品，雖說巧克力能夠舒緩頭痛但任何事情過量都會造成反效果，也在過程中發現時常偏頭痛的藉由巧克力紓解頭痛的話，不僅不會減緩不適更可能增加自己中風的機率，即將生產的孕婦能藉由巧克力的力量讓自己的生產過程更加順利，綜合以上每日適量巧克力，能對身體帶來很強的正面能量。

## 肆●引註資料

- 註 1：巧克力小百科，作者：高永珠，譯者：劉芸，引註日期 2015 年 10 月
- 註 2：天下雜誌，作者：吳凱琳，引註日期 2015 年 10 月
- 註 3：台灣癌症創世基金會，引註日期 2015 年 10 月
- 註 4：VOGUE BEAUTY，作者：Yoyo Su、Tori Hsu，引用日期 2015 年 10 月

註 5：剖析巧克力，作者：David Wolfe，譯：陳佩如，引註日期 2015 年 10 月

註 6：超級食物：未來的食物與藥物，作者：David Wolfe，譯：鄧婕文，引註日期 2015 年 10 月

註 7：<http://www.man.idv.tw/12.htm>，引註日期：2015 年 10 月

註 8：[http://www.ichocolate.com.tw/DOC\\_1748.htm](http://www.ichocolate.com.tw/DOC_1748.htm)，引註日期 2015 年 10 月

註 9：<http://www.twbaby.org/c48/81866.html>，引註日期 2015 年 10 月

註 10：天下雜誌：美食・春藥・巧克力，作者：朱芷君，引註日期 2015 年 10 月

註 11：天下雜誌：巧克力有益健康是真的，作者：黃維德，引註日期 2015 年 10 月