

لماذا أحب الشوكولاتة؟

2017-04-16 مروة الاسدي

من منا لا يستمتع بطعم الشوكولاتة؟، ما السر وراء حبنا للشوكولاتة؟، هل تعلم ان الشوكولاتة الساخنة تحوي على ملح أكثر من البطاطا المقرمشة؟!، هل تعرف ايهما اكثر مضار الشوكولاتة ام منافعها؟، قد تبدو الإجابة بسيطة على بعض هذه الأسئلة فنحن نحب الشوكولاتة لأن مذاقها حلو. لكن المسألة أعقد مما نتصور إذ تتعلق بإيجاد توازن بين أنواع من الدهون والكربوهيدرات، وهو أمر يلازمنا منذ السنوات الأولى من حياتنا.

أحب الشوكولاتة، ولهذا عندما أشرع في التهام قطعة، لا أملك التوقف حتى أنتهي منها. كمية قليلة من الشوكولاتة لا تكفي أبداً. وعائلتي تعرف هذا الأمر، ولهذا تلجأ إلى إخفاء الشوكولاتة عني، لكن ما الذي يوجد في بعض الأطعمة بحيث أن الكثيرين منا لا يملكون مقاومة الإغراء الذي تمثله؟ وما الذي تشترك فيه الشوكولاتة مع أنواع أخرى من المأكولات التي لا نستطيع ببساطة النطق بكلمة لا أمامها؟

تُصنع الشوكولاتة من حبوب الكاكاو التي تزرع وتستهلك في الأمريكتين منذ آلاف السنين.

حضارة المايا وحضارة الأزتيك كانتا تصنعان شرابا من حبوب الكاكاو وتطلق عليه "الماء المر" لأن حبوب الكاكاو وهي مادة خام يتميز طعمها بالمرارة الشديدة.

وللحصول على حبوب الكاكاو يتطلب الأمر كسر القشرة السميكة لبذرة الكاكاو من أجل الوصول إلى اللب الذي يكون له عادة مذاق استوائي قوي يتوسط شراب الليمون وفاكهة السفرجل أو القشطة الصدفية، ثم ينتزع اللب والبذور من حبوب الكاكاو، قبل دخولها في عملية تخمير تستمر بضعة أيام، يعقبها التجفيف والتحميص.

ويضفي تضافر هذه العمليات، وما تجلبه من نكهة خاصة، طابعا مميزا تعشقه عقولنا.

وتعد النكهة الغنية التي تنبعث من الشوكولاتة والذكريات السعيدة المقترنة بفترة الطفولة جزءاً من جاذبية الشوكولاتة، وتتضمن الشوكولاتة عدداً من المواد الكيميائية ذات التأثير النفسي. ومن ضمن التأثيرات المرتبطة بها الفرح والمتعة والهناء.

وللوهلة الأولى، شعر بعض علماء الأطفمة بالإثارة الشديدة لهذا الاكتشاف. لكن يجب التنويه إلى أن المواد ذات التأثير النفسي الموجودة في الشوكولاتة موجودة بمقادير ضئيلة ليس إلا.

ولا يمكن للدماغ أن يشعر بالنشوة لمجرد تناول كميات معينة من الشوكولاتة، لكنها قد تلعب دوراً صغيراً في إثارة الحواس.

وتتميز الشوكولاتة أيضاً بقوامها الدسم، ولهذا عندما تستخرجها من غلافها وتضعها في فمك بدون أن تمضغها، ستلاحظ أنها سريعة الذوبان، الأمر الذي يجعلك تشعر بإحساس متميز بالنعومة، لكن التحول الذي طرأ على بذرة الكاكاو وجعلها تنتقل من شراب مر ورطب إلى أكلة خفيفة نقبل عليها بشدة هو احتواؤها على السكر والدهنيات.

إن الكميات الكبيرة من السكر ما بين 40% و50% في المئة والدهنيات ما بين 20% و25% التي توجد في الشوكولاتة، قلما يُعثر عليها في مادة خام بمفردها.

يمكن الحصول على السكر الطبيعي من الفاكهة مثلاً، كما توجد دهنيات كثيرة في أطفمة كسمك السالمون، لكن الحليب يظل من الأطفمة القليلة التي تحتوي على السكر والدهنيات معاً.

وحليب الأم غني بأنواع السكر الطبيعي، وخاصة اللاكتوز. وتشكل الدهون 4 في المئة من هذا الحليب، والسكر 8 في المئة. ويشمل الحليب الصناعي، الذي يتغذى عليه الرضع، نسبة مماثلة من السكر والدهون، وهذه النسبة بين الدهون والسكر هي ذاتها الموجودة في الشوكولاتة بالحليب، وكلما وجدت هذه النسبة في أطفمة أخرى، يكون من الصعب مقاومة إغرائها.

على صعيد ذي صلة، كشفت منظمة "فودواتش" الألمانية غير الحكومية أن ألواح الشوكولا من

ماركة "كيندر" تحتوي على زيوت معدنية قد تتسبب بالسرطان، مطالبة بسحبها من البيع، من جهة أخرى أعلنت شركة نستله عن خفض نسبة السكر في منتجاتها من الشوكولاتة، مثل كيت كات ويوركي وآيرو، بواقع عشرة في المئة بحلول العام المقبل، ومن المقرر استبدال السكر بكميات أكبر من المكونات الموجودة في الشوكولاتة أو بمكونات أخرى غير صناعية، وستنخفض كذلك كمية السعرات الحرارية، ويعني هذا أن قرابة 7500 طن من السكر ستستخدم في صناعة منتجات أخرى للشركة، الى ذلك قالت منظمة بريطانية غير حكومية إن فنجانا من مشروب الشيكولاتة الساخن يمكن أن يحتوي على نسبة من الملح أكثر من كيس من المقرمشات المملحة.

لماذا أحب الشوكولاتة؟ هناك طائفة من الأسباب. ولكن لمحبي الشوكولاتة مثلي، ربما أننا نحاول أن نستعيد مذاق والإحساس بالقرب الذي خالجنا مع أول طعام تناولناه، وهو حليب الأم.

ألواح شوكولا "كيندر" تحوي موادا مسرطنة!!

كشفت منظمة "فودواتش" الألمانية غير الحكومية أن ألواح شوكولا "كيندر" وشوكولا "فيوريتو نوغا ميني" من "لينت" "ملوثة بما يعرف بالزيوت المعدنية الأروماتية" التي قد تسبب بالإصابة بالسرطان، وأكدت مجموعة "فيريرو" التي تنتج شوكولا "كيندر" من جهتها أن "مجموعة متنوعة من المنتجات المختلفة الأنواع" تحتوي على زيوت معدنية أروماتية (إم أو إيه آتش)، وأوضحت في بيان أنه "لا بد من أن تبذل جميع الأطراف المعنية جهودا، أكان في مجال الصناعة الغذائية أو التجارة بالمواد الأولية".

وكشفت "فودواتش" التي أسست في ألمانيا سنة 2002 أن ألواح شوكولا "كيندر" وشوكولا "فيوريتو نوغا ميني" من "لينت" المسوقة في ألمانيا "ملوثة بما يعرف بالزيوت المعدنية الأروماتية" من جراء غلافات قطع الشوكولا.

و كتبت على موقعها الإلكتروني أن هذا النوع من الزيوت "قد يتسبب بحالات سرطان ويؤدي إلى اضطرابات جينية. لكن المصنعين يرفضون سحب المنتجات المعنية من الأسواق"، وأوضحت "فيريرو" من جهتها أنها تطور "حلولاً تقنية للحد قدر المستطاع من انتشار هذه المواد"، وقال

الاتحاد المهني لصناعة الحلويات في فرنسا (بي دي إس آي) الذي ينتمي إليه كل من "فيريرو" و"لينت" أن "مجموعات صناعة الحلويات في ألمانيا بذلت جهودا كبيرة خلال السنوات الأخيرة للتخفيض من نسب هذه المواد وتوصلت إلى نتائج جيدة". بحسب فرانس برس.

غير أن "فودواتش" أكدت أن الفحوص التي أجريت في تموز/يوليو أظهرت معدلات أكثر ارتفاعا من النسب المقبولة للزيوت المعدنية الأروماتية في ألواح "كيندر" وقطع "لينت"، مذكرة بأن الوكالة الأوروبية للسلامة الغذائية (إي إف إي إيه) تعتبر أن هذه المواد "قادرة على التسبب بالسرطان وعلى التحول".

نستلة تخفض السكر في شوكولاتة "كيت كات" بنسبة 10 في المئة

قالت نستلة إن الخطوة قد تساعدها في أن يكون لها تأثير كبير على الصحة العامة.

"خيارات أفضل"، وقالت فيونا كندريك، رئيسة شركة نستلة ومديرتها التنفيذية في المملكة المتحدة وأيرلندا: "علامتنا التجارية من الحلوى تحظى بقبول الجماهير في بريطانيا لأكثر من قرن، ونعلم أنه إذا كان في إمكاننا تحسين منتجاتنا من الناحية الغذائية، وتقديم مزيد من الخيارات والمعلومات لعملائنا... يمكننا أن نحدث تأثيرا كبيرا على الصحة العامة".

وأضافت أن "نستلة تتصدر الجهود المبذولة للبحث عن وسائل تكنولوجية جديدة وتطويرها لتصنيع مواد غذائية أفضل لزبائننا، وتابعت: "هذه الابتكارات ستساعدنا في تقليل السكر في الحلوى، وذلك عند دمجها مع طرق أخرى أكثر شيوعا، مثل إعادة تركيب الوصفات واستبدال السكر بغيره من المكونات غير الصناعية، وفي العام الماضي، قالت نستلة إن باحثيها حققوا طفرة علمية من خلال اكتشاف وسيلة لتركيب السكر بطريقة مختلفة، بحيث يقل استخدامه بنسبة 40 في المئة".

الشيكلاتة الساخنة "تحتوي على ملح أعلى من البطاطس المقرمشة"

ووجدت منظمة "سي إيه إس إتش" المعروفة اختصارا بـ"كاش"، المعنية بالتوعية بخطر الملح على

الصحة، إن كل أنواع الأطعمة المعلبة، ما عدا فئة واحدة، تزيد فيها كمية الملح عن الحد اللازم للجسم، ووجدت المنظمة أن بودرة غالاكسي ألتيميت مارشيميللو للشيكولاته الساخنة تحتوي على 6.0 غرام من الملح، في كل عبوة وزنها 25 غراما، أو 2.5 غرام لكل 100 غرام، وهي كمية أكبر من المستهدف والمحددة بـ 0.15 غرام لكل 100 غرام، وقالت شركة مارس للشيكولاتة إن المشروب يصنع بطريقة "تتسم بالتهاون"، بينما قالت هيئة الصحة العامة في إنجلترا إن هناك حاجة لبذل مزيد من الجهد.

وقالت شركة الحلويات إن بعض الملح يأتي من الصوديوم الفعلي، الموجود في اللبن والمكونات الأخرى، والبعض الآخر يضاف "بهدف تعزيز نكهة الشيكولاتة"، وقالت الشركة إنها تعمل باستمرار، من أجل تحسين "القيمة الغذائية" للمنتجات، وفحص باحثون بمنظمة كاش منتجات غذائية متنوعة، ووجدوا أن لفات من الخبز فقط أوفت بالمعايير الطوعية المستهدفة لهيئة الصحة العامة بإنجلترا، وقارن المسح الذي أجرته المنظمة سلتين من المشتروات، تحتوي كل منهما على مواد غذائية متشابهة، لكن بكميات متفاوتة من الملح، وذلك باستخدام تطبيق UK FoodSwitch للهواتف الذكية.

ويسمح التطبيق المجاني للمستخدمين بفحص الكود المطبوع على أغلفة الأطعمة والمشروبات المعلبة، لتلقى معلومات صحية بشأن الطعام، إلى جانب مقترحات بأطعمة صحية مشابهة.

ووجد الباحثون أن الاختلاف في محتوى الملح بين سلال المنتجات "غير الصحية" و"الصحية" هو 75 غراما من الملح.

ويوصى بأن يتناول الأشخاص البالغون 6 غرامات من الملح بحد أقصى يوميا، أي نحو ملعقة صغيرة، بينما يجب أن يتناول الأطفال كمية أقل من ذلك، ووجدت منظمة كاش، ومقرها في كلية الملكة ماري بجامعة لندن، أن مشروب الشيكولاتة الساخنة من طراز "غالاكسي ألتيميت مارشيميللو" يحتوي على 2.5 غرام لكل 100 غرام، أي ما يعادل 16 ضعفا، مقارنة بأقصى حد مستهدف بالنسبة للمشروبات، وهو 0.15 غرام لكل 100 غرام.

ويحتوى كيس "ووكرز" لشرائح البطاطس المملحة، الذي يبلغ وزنه 32.5 غرام، على 0.46 غرام من الملح، ووضعت وزارة الصحة البريطانية لأول مرة الأهداف الطوعية لتخفيض مستوى الملح، والتي تتفاوت حسب نوع الطعام، عام 2006.

وروجعت هذه الأهداف آخر مرة عام 2014، ومن المستهدف أن تراجع مرة أخرى خلال العام الجاري 2017، وأعلن اتفاق المسؤولية، الذي وقعته الشركات المنتجة للغذاء برعاية وزارة الصحة البريطانية، 28 فئة رئيسية للأطعمة والمشروبات المعلبة التي اختبرتها منظمة كاش.

وتقول كاثرين جينر، خبيرة تغذية ومديرة حملة في منظمة كاش: "الملح قاتل منسي"، وأضافت: "نتائج المسح عبر تطبيق UK FoodSwitch لسلال المشتريات مقلقة، وشعرنا بالصدمة عندما وجدنا الكثير من منتجي وتجار الأغذية لا يزالون متقاعسين، عن الوفاء بأهداف خفض نسبة الملح في الأطعمة والمشروبات، على الرغم من مرور سنوات على الإعلان عن تلك الأهداف".

البرازيل تسعى الى موقع لها في سوق الشوكولا الفاخرة

كانت البرازيل خامس منتج للكاكاو في العالم، غائبة حتى فترة قصيرة عن سوق الشوكولا الفاخرة الا ان بعض الصانعين فيها يحاولون ايجاد موقع لهم في هذه الاوساط مع منتجات مصنوعة من الكاكاو الصرف منكهة بالقهوة احيانا او محشوة بفاكهة الامازون.

وقد دخلت شركة "ميدوا" ومقرها في سالفادور دي باهيا في تصنيف "أفضل خمسين شوكولا" في العالم خلال معرض باريس الأخير، ويقول رودريغو اكيم رئيس مجلس ادارة الشركة التي تحمل الاسم نفسه "ينبغي التوقف عن تصدير المواد الاولية فقط. نحن قادرون على بيع منتج نهائي عالي الجودة". وقد تذوقت منتجاته الفاخرة ملكة انكلترا والعائلة المالكة في اليابان، ويتفاوت مذاق منتجاته تبعا للمواسم فتلك المصنوعة بنسبة 75 % من الكاكاو في العام 2014 ثمرية النكهة فيما تلك المصنعة في العام 2015 فيها نكهة اقوى.

ويوضح الكسندر ميكيلون ممثل هذه الماركة ان "كل الكاكاو المستخدم في لوح الشوكولا مأخوذ

من قطعة ارض واحدة في المزرعة. فكمية الامطار والشمس خلال السنة تؤثر على مذاق الشوكولا".

يعرض ميكيلون صورا للمزرعة تظهر اولا ظلة غابة استوائية يغطيها الضباب تنبت في ظلها شجيرات الكاكاو. ومن ثم احواض مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ حيث تخمر الحبوب التي لا تزال مغطاة بلبها الابيض قبل ان تجفف تحت اشعة الشمس.

وتعتبر البرازيل خامس منتج للكاكاو في العالم وهي تصدر 90 % من انتاجها. في المقابل يتم استهلاك 780 الف طن من الشوكولا المصنوع في البرازيل، محليا بشكل شبه كامل، وتحب غالبية البرازيليين الشوكولا بالحليب المحلي او بنكهات مختلفة. اما الشوكولا المر المصنوع بنسبة 80 % من الكاكاو فلا يعجبهم كثيرا الا ان الاذواق تتغير.

ويقول كايو تومازيلي من الجمعية البرازيلية لصناعة الشوكولا والكاكاو (ايبكاب) ان "ذوق المستهلكين البرازيليين يتغير ببطء. لكن مع ارتفاع القدرة الشرائية يتجهون الى منتجات مخصصة للذواقة مثل النيذ والاجبان...والشوكولا الفاخر".

لكن انتاج الشوكولا الفاخر لا يزال متواضعا وهو يشكل 7 % تقريبا من مجمل الانتاج البرازيلي في هذا المجال، الا ان عدد مستهلكي هذه المنتجات الفاخرة يزيد سنويا في حين ان المبيعات الاجمالية للشوكولا تتراجع في البلاد، وتفيد جمعية "ايبكاب" ان البرازيل تملك المقومات لمنافسة سويسرا او بلجيكا يوما، ويوضح تومازيلي "نتج كل المواد الاولية على ارضنا الكاكاو وسكر قصب السكر والحليب. بدأنا نحيط بالتكنولوجيا الضرورية وندرب طهاة متخصصين في مدارس فن الطبخ المتوافرة لدينا".

وتشدد شركة "ميدوا" التي مولت وظائف طبية ومدارس في البلدة المجاورة لمزرعتها على احترام العاملين لديها. ويؤكد لياندرو الميدا صاحب هذه الماركة "هذه ورقة رابحة للشوكولا البرازيلي مقارنة مع الدول التي لا تزال تمارس العبودية وعمل الاطفال"، وبفضل النجاحات التي يحققونها في الخارج، يأمل هؤلاء الرواد ايضا في جذب المستهلكين المحليين. ويقول رودريغو اكيم الذي يبيع منتجاته في بريطانيا والبرتغال خصوصا "عندما يحلم طفل بالشوكولا عليه ان يحلم بغابة

استوائية وليس ببقرة في جبال الالب السويسرية".

"مارس" تطلق عملية واسعة النطاق لسحب بعض منتجاتها من المانيا وهولندا

امرت مجموعة "مارس" لصناعة الشوكولا سحب معدد كبير من نتجاتها، لا سيما تلك التي تحمل علامة "مارس" و"سنيكرز"، بعدما عثر مستهلك على "قطعة بلاستيكية صغرى" في أحد هذه الألواح.

وتطال عملية السحب هذه في ألمانيا جميع ألواح الشوكولا من علامات "مارس" و"سنيكرز" و"ميلي واي ميني" و"مينياتشورز"، فضلا عن بعض علب "سيلبيريشن" المشكلة من عدة أنواع من السكاكر والتي تنتهي صلاحيتها بين 19 حزيران/يونيو 2016 و8 كانون الثاني/يناير 2017، بحسب البيان الصادر عن فرع "مارس" في ألمانيا.

وأفادت وكالة أنباء "ايه ان بي" الهولندية نقلا عن فرع "مارس" في هولندا بأن المنتجات عينها ستسحب من متاجر البلاد، وجاء في البيان "نريد تجنب استهلاك هذه المنتجات في أوساط الزبائن ونحن اخترنا عن قصد فترة إنتاج طويلة جدا لضمان سحب جميع المنتجات التي قد تكون معنية بهذه المشكلة".

وطلب من الزبائن الذين اشتروا المنتجات المعنية إعلام المجموعة بما في حوزتهم عبر الهاتف أو الانترنت. غير أنه تعذر الاطلاع على الموقع الإلكتروني للمجموعة، و"مارس إنك" هي مجموعة أميركية كبيرة للصناعة الغذائية غير مدرجة في البورصة معروفة بإنتاج ألواح الشوكولا من عدة علامات، فضلا عن علب معكرونة وأرز ومأكولات للحيوانات، وينتج مصنعها الواقع في غرب ألمانيا كل يوم حوالي 10 ملايين لوح شوكولا من العلامات المختلفة.

الشيكلاتة مسؤولة عن مستوى ذكائك.. دراسة

إذا كنتم ترغبون في قضم قطعة من الشيكولاته، يمكنكم الآن أن تفعلوا ذلك، بدون تأنيب ضمير، بل أن تُقدموا عليه بإرادتكم، حتى تُزيدوا ذكاءكم. فقد أثبت الآن بعض العلماء من أستراليا، أن

الاستهلاك المنتظم للشوكولاتة، يجعلكم في الواقع أكثر ذكاءً.

واعتمدت هذه الدراسة، التي قام بها فريق من الباحثين يضم عالمة التغذية جورجينا كرايتون، على البيانات التي جاءت في أحد الدراسات التي أجريت على المدى الطويل في جامعة سيراكيوز. وأجريت هذه الدراسة على 1000 شخص، خلال 30 عاماً، وشملت أنماط حياتهم، وحالتهم الصحية، بما في ذلك قدراتهم الإدراكية. وعلى مدى عدة سنوات، تم تسجيل النظام الغذائي للأشخاص محل الدراسة بدقة.

وعندما قام فريق البحث الأسترالي بفحص هذه البيانات بشكل أكثر دقة، توصلوا إلى اكتشاف مذهل: فقد وجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا الشيكولاتة مرة واحدة على الأقل أسبوعياً، اجتازوا اختبارات الذكاء بشكل أفضل دائماً من أولئك الذين لم يتناولوها إلا نادراً، أو الذين لم يتناولوها على الإطلاق.

كان لدى عشاق الشيكولاتة ذاكرة أفضل للأماكن، والصور، وفي العمل. وفهم أدق أثناء القراءة، وانتباه أعلى، وكانوا أكثر قدرة على التفكير المجرد.

وقالت كرايتون، مديرة فريق الدراسة، على موقع الصحة النفسية «Blog Psy» " أن هناك علاقة وثيقة بين استهلاك الشيكولاتة والقدرات العقلية، بغض النظر عن العوامل الأخرى مثل العمر، والجنس، والتعليم، ونسبة الكوليسترول والسكر في الدم، وضغط الدم، والطاقة العامة، واستهلاك الكحول". وهذا أمر مثير للاهتمام، خاصة أنه حتى الآن، كانت الدراسات تبحث التأثيرات التي تحدث في العقل، بعد فترة وجيزة فقط من أكل الشيكولاتة. إلا أن هذه الدراسة الجديدة تُظهر كذلك الآن، أن الاستهلاك المنتظم للشيكولاتة، له آثار دائمة على معدل الذكاء، كما تقول الخبيرة.

ووفقاً لموقع «Inc.»، هناك دراسة أخرى تؤكد كذلك تلك العلاقة. وهذا لا يعني أن الأشخاص الأذكى يحبون الشيكولاتة، أو يتناولونها بشكل أكثر من غير الأذكى، وإنما يعني أن الشيكولاتة في الواقع هي المسؤولة عن زيادة الذكاء. بحسب هافينغتون بوست عربي.

ووفقاً للباحثين، فإن هذا ربما يرجع إلى ما يسمى بمركبات الفلافونويد. وهي مواد نباتية، تتواجد بشكل رئيسي في الشيكولاتة الداكنة، ويمكن أن يكون لها تأثير إيجابي في أداء العقل. وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي الشيكولاتة كذلك على الميثيل. وهو الدواء الذي يستخدم أيضاً في مشروبات الطاقة، ويُعتقد أن له آثاراً إيجابية على عدة وظائف في الجسم، ولكن بغض النظر عن الشيء المسؤول تحديداً عن زيادة الذكاء العقلي -أعتقد أن الرسالة واضحة: عليكم بتناول المزيد من الشيكولاتة.