

# מכורים לשוקולד

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 0502277134

השוקולד הינו חלק בלתי נפרד מאורח החיים של רבים מאתנו. אין כמעט אדם שאינו אוהב שוקולד במידה זו או אחרת. חלקם מכנים עצמם "מכורים", ואחרים סתם נהנים מטעימה פה ושם. השוקולד הוא מתנה קלאסית לימי הולדת, לזוגות רומנטיים, טוב לאירוח, וגם סתם נשנוש מוצלח לסיפוק חשקים, לצורך במתוק ולעידוד מצב הרוח...

## קצת היסטוריה על קצת המזלג...

השוקולד נולד במקסיקו בשנת 500 לפני הספירה. בתחילה נהגו לטחון את פולי הקקאו ולייצר מהם משקה מר, כאשר רק גברים הורשו לשתות את המשקה, שנחשב כמעורר תשוקה מינית. במאה ה-16 הוסיף הכובש הספרדי הרננדו קורטז למשקה סוכר והפך אותו ממר למתוק. התערובת כפי שאנחנו מכירים אותה כיום היא פרי פיתוחה של חברה אנגלית שייצרה "שוקולד לאכילה" ב-1847, ושל דניאל פטר השוויצרי, שהוסיף לראשונה חלב לשוקולד בשנת 1876. כיום, בכל צורתיו- ממריר, חלב, ועד אוורירי ופצפוצים, השוקולד תופס מקום של כבוד במדפי המרכולים ואצלנו בקילוגרמים העודפים...

## הכמיהה לשומנים וההתמכרות

מחקרים הראו שאכילת שוקולד מזרזת במוח הפרשה של אנדורפינים- חומרים טבעיים דמויי מורפין המצויים במוח ואחראים להרגשת נינוחות ושיכור כאבים (כן, כן, אלו שמשתחררים גם בעת פעילות גופנית...). כמו כן, בדומה לשאר הפחמימות, הוא גם מעודד את יצור הסרטונין שמרומם את מצב הרוח באופן זמני וקצר.

ההתמכרות נפוצה יותר בקרב נשים, וישנם מצבים המעודדים את צריכת השוקולד כמו למשל:

- מצבי לחץ ורגעי בטלה
- תקופות מסוימות בחיים בהן הורמונים שונים מעלים את הרצון לאכילה של מזון מתוק ושומני- גיל ההתבגרות, לפני מחזור, גיל המעבר.

כיום יודעים כי יש בפה חיישנים המזהים מרקם שומני, כל שההתמכרות לשוקולד היא בעצם התמכרות לקומביניציה של סוכר ושומן היוצרת מרקם של שמנת, קצפת, וגורמת לתאוה לממתקים שומניים ולא דווקא ממתקים מתוקים הדלים בשומן.

## כמה זה עולה לנו??

השוקולד הינו שילוב של סוכר שומן וקקאו.

אין להתעלם מהעובדה כי המרכיב הראשון ברוב סוגי השוקולדים הינו הסוכר. 100 גר' שוקולד (חבילה סטנדרטית) מכילים כ- 526 קלוריות, מתוכן כ- 198 קלוריות שמקורן בשומן וכ- 276 קלוריות שמקורן בסוכר. 2 מ"ג קפאין (זהה לכמות של כוס קפה נטול)

מאחר ושוקולד מכיל הרבה סוכר פשוט, רמת הסוכר בגוף עולה באופן מיידי עם אכילתו, ומביאה לעלייה באנרגיה באופן זמני ולתחושה נעימה. אך בדיוק כפי שרמת הסוכר עולה במהירות, כך היא גם צונחת. הסוכר שבשוקולד מגיע לדם ודורש מיידית אינסולין, הורמון המשמש כ"סבל" לסוכר ומחדיר אותו לתאים. די בכמות קטנה של סוכר בכדי לגרום לעלייה משמעותית ברמות האינסולין בדם. הבעיה היא שכאשר הסוכר מוחדר לתאים, נשאר בדם רמה גבוהה של אינסולין שנותר "חסר תעסוקה", ומאותת לגוף שיספק לו עוד סוכר. זו הסיבה שאנחנו לא מסתפקים בקוביית שוקולד אחת אלא רוצים עוד ועוד, בשל צורך פיזיולוגי לסוכר. והפתרון, עוד שוקולד??

השומן הינו מרכיב הנמצא בשוקולד בכמות לא מבוטלת. 100 גר' שוקולד מכילים כ-28 גר' שומן שמקורו בעיקר מחמאת הקקאו, שהיא שומן המצוי באופן טבעי בפולי הקקאו. סוגי השומן בחמאת הקקאו -

- חומצה סטארית - 35% (שומן רווי)- אינה מעלה כולסטרול
- חומצה אולאית - 35% (שומן חד בלתי רווי)- שומן טוב
- חומצה פלמיטית - 25% (שומן רווי)- מעלה כולסטרול
- חומצה לינולאית - 3% (שומן רב בלתי רווי)- אינה מעלה כולסטרול
- אחרים - 2%

ניתן לראות שלא כל השומן הוא דווקא מזיק, השומן החד בלתי רווי הוא אפילו שומן טוב לבריאות הלב (נמצא גם באוזנים גבוהים יותר בשמן זית, אבקדו, טחינה ועוד). אך יש לזכור שסך כל השומן גבוה בשוקולד.

### **יש גם יתרונות??**

לאחרונה גוברים הקולות התומכים ביתרונות השוקולד ומייחסים לו ערך בריאותי. אבקת הקקאו והשוקולד הינם מקורות עשירים באנטיאוקסידנטים -פוליפנולים (נוגדי חימצון). אלו מרכיבים המגנים על הגוף מפני פעילותם של הרדיקלים החופשיים, מולקולות הפוגעות ברקמות הגוף השונות, ודומים לאלו הנמצאים בפירות, ירקות ויין אדום. למרכיבים אלו יתכן פוטנציאל להורדת הסיכון לפיתוח מחלות לב וסוגים שונים של סרטן. קיימים גם מחקרים הקושרים את פעילותם של נוגדי החמצון לעיכוב תהליכי הזקנה, לחיזוק מערכת החיסון ולריפוי פצעים.

מתוך המוצרים הנגזרים מפולי הקקאו, אבקת הקקאו מכילה את הכמות הגבוהה ביותר של הפוליפנולים.

כשמדברים על שוקולד אי אפשר להתעלם מהחיבור של גוף ונפש, שהרי השוקולד הוא אחד ממרגיעי הנפש הזמינים ביותר, וכשמצב הנפש טוב - מצב הגוף טוב. השוקולד ידוע כמשפר את מצב הרוח, ואף קיימים מחקרים הטוענים כי השפעתו על הגוף דומה לזו של פעילות גופנית נמרצת.

### **אז מה עושים?**

באופן כללי, בתזונה מאוזנת ניתן להוסיף כמות **קטנה ומוגדרת** של שוקולד מידי פעם כמו: חטיף מיני, אצבע של חטיף שוקולד מופחת קלוריות, שתי קוביות מחפיסה, עוגייה וכד'. ישנם טיפוסים היכולים לאכול שוקולד בכמויות קטנות שלא יפגעו בירידה במשקל, אך ישנם טיפוסים שטעימה קטנה מהשוקולד עלולה לגרום לאיבוד שליטה ותביא לאכילת כמויות גדולות מדי. על כן ההתאמה חייבת להיות אישית. יש לזכור כי לאכילת השוקולד יש מחיר. לכן לפני שמכניסים קוביית שוקולד לפה צריך לחשוב תמיד - האם ההנאה הרגעית שווה את הקלוריות? אם כן- אז לאכול לאט, בקטן וליהנות מכל ביס!

### **ממה להיזהר?**

- לא להחזיק חפיסת שוקולד שלמה בבית
- לקנות רק חטיפים באריזות קטנות, ולא להתחכם ולקחת חצי חטיף מאריזה גדולה ..
- ניתן להמיר למתוקים אחרים כמו חטפי אנרגיה, גלידות דיאט, פירות יבשים וכד'.

**בתאבון!**