

VALENTINE NGỌT NGÀO - LÃNG MẠN VỚI CHOCOLATE

Bạn định tặng chocolate cho nàng nhân dịp Valentine tới? Nhưng bạn đã biết gì về món ăn phổ biến này? Nó có thể gây nghiện cho nàng, nhưng cũng lại giúp đẩy mạnh khoái cảm cho bạn.

Lịch sử chocolate

Chocolate được làm từ hạt cây cacao *Theobroma*, tiếng Hy Lạp có nghĩa là "món ăn của các vị thần". Người Aztec cổ đại thường hái lấy cây cacao và sử dụng hạt của nó như một loại tiền tệ. Họ coi cây này là nguồn cung cấp sức mạnh và của cải nên đã giao cho thần Quetzalcoatl bảo vệ. Người Aztec cũng đã phát hiện ra rằng khi nghiền hạt cây thành bột nhão và cho thêm gia vị, họ có thể tạo ra một thứ đồ uống ngon mát và bổ dưỡng. Thứ đồ uống này đáng hơn rất nhiều so với chocolate ngày nay. Những nhà thám hiểm châu Âu vào thế kỷ 16 đã du nhập món đồ uống này, bổ sung thêm hương vị ngọt ngào, và chẳng bao lâu nó thành một món đồ uống thông dụng và xa xỉ.

Cơn nghiện chocolate

Tình yêu đối với chocolate không chỉ là sự thèm ngọt. Chocolate tạo nên cơn thèm khát mà các đồ ngọt khác như kẹo bơ cứng hay kẹo dẻo không thể mang lại. Chocolate khiến chúng ta cảm thấy sáng khoái, nhưng nó có thể gây nghiện? Các sản phẩm chocolate hiện đại có chứa lượng đường đáng kể, một phần lý giải cho đặc tính gây nghiện của chocolate.

Sự thật ngọt ngào

Khả năng nhận biết đồ ngọt, và xu hướng phản ứng tích cực với chúng, đã là một lợi thế của tổ tiên của chúng ta. Đặc điểm di truyền này giúp người cổ đại tìm những thức ăn giàu chất dinh dưỡng như hoa quả, và tránh những thực vật gây độc có vị đắng. Nhưng ưu thế di truyền này lại ít có lợi hơn trong môi trường xã hội hiện đại.

Hoá học trong chocolate

Giống như các đồ ngọt khác, chocolate kích thích sự giải phóng endorphin, một hoá chất tự nhiên trong cơ thể tạo ra cảm giác thoải mái và khoẻ khoắn. Bên cạnh sự ngọt ngào, có những hoá chất khác có riêng trong chocolate kích thích sự thèm muốn. Thực tế, chocolate chứa trên 300 hoá chất và người ta vẫn chưa biết hết chúng ảnh hưởng thế nào tới con người.

Nhiều phụ nữ cho biết họ đặc biệt thèm chocolate trước thời kỳ mãn kinh. Đó có thể là do chocolate chứa magiê, việc thiếu đi chất này làm tăng thêm sự căng thẳng trong giai đoạn tiền mãn kinh. Sự thèm muốn tương tự khi mang thai cũng có thể bắt nguồn từ bệnh thiếu máu nhẹ, và chất sắt trong chocolate sẽ giúp cải thiện tình trạng này.

Những chất kích thích thần kinh như caffeine cũng có ở một lượng nhỏ, và nó mang lại sự tỉnh táo, cũng giống như khi ta uống cafe. Một chất kích thích nhẹ khác trong chocolate là theobromine, giúp thư giãn cơ trong các lớp màng phổi. Ngoài ra, chocolate cũng giúp chúng ta dễ chịu do phản ứng với não.

Vì sao chocolate làm ta thấy thích thú?

Một số hoá chất không rõ khác trong chocolate cũng có tác động bằng cách ảnh hưởng tới hệ truyền dẫn thần kinh trong não. Chúng làm thay đổi cảm giác và cảm xúc mà chúng ta cảm nhận.

Được liệu tình yêu?

Chocolate chứa hoá chất tryptophan mà não sử dụng để tạo ra serotonin. Hàm lượng serotonin cao có thể tạo ra cảm giác hưng phấn, thậm chí là phê.

Được liệu tình dục?

Trong khi tryptophan có thể được coi là chất kích thích của chocolate, một hoá chất khác gọi là phenylethylamine đã được đặt tên là 'chocolate amphetamine'. Hàm lượng chất này cao sẽ giúp thúc đẩy cảm giác hấp dẫn, thú vị, choáng váng và cả e sợ. Phenylethylamine hoạt động bằng cách kích thích trung tâm khoái cảm trong não và đưa người ta tới cực khoái.

Nhưng nhiều nhà khoa học vẫn nghi ngờ giả thuyết này. Các hoá chất như tryptophan and phenylethylamine cũng được tìm thấy trong nhiều loại thức ăn khác, trong khi chỉ có rất ít ở chocolate.

Chocolate có tốt cho bạn?

Chocolate có nên là một thành phần thiết yếu trong chế độ dinh dưỡng? Từ thế kỷ 17 - 18, nhiều bài báo đã ca ngợi lợi ích sức khoẻ của chocolate và ngày nay nó vẫn là một thành phần trong chế độ ăn uống trong quân đội. Trong chiến tranh vùng vịnh, lực lượng Mỹ cũng thường xuyên được gửi những thùng chocolate chịu nóng tốt. Nhưng người ta vẫn chưa kết luận chocolate có lợi cho chúng ta hay không.

Một tin vui cho những người thích ăn sô-cô-la khi các nhà khoa học Đức kết luận rằng ăn 6gr sô-cô-la hằng ngày sẽ giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ đến 37%.

Trước đó một nghiên cứu của trường Đại học McMaster ở Ontario, Canada cho biết ăn một thanh sô-cô-la mỗi tuần hoặc uống ca cao có thể giúp giảm nguy cơ đột quỵ tới 22%, cũng như làm giảm nguy cơ tử vong sau khi đột quỵ, cho phép máu lưu thông tốt hơn do sự hiện diện của chất flavanoid. Ngay cả những người đã trải qua cơn đau tim, cũng sẽ hạn chế được khả năng tái phát nếu thường xuyên ăn sô-cô-la. Các nhà khoa học cũng khuyên nếu bạn sợ tiểu đường hoặc béo phì, có thể chọn sô-cô-la đen thay vì những thanh sô-cô-la thông thường.

Thuốc đánh răng chocolate

Chocolate có thể giúp ngăn ngừa sự sâu răng, theo các nhà khoa học tại Đại học Osaka của Nhật Bản. Vỏ hạt cacao để làm chocolate có chứa tác nhân kháng sinh chống lại dịch bệnh. Những hạt này thường bị bỏ đi khi sản xuất chocolate, nhưng trong tương lai nó sẽ được bổ sung để có lợi cho răng miệng.

Nhưng các nhà nghiên cứu khác lại cho rằng khả năng chống sâu răng của vỏ hạt cacao chưa đủ, do trong chocolate cũng chứa lượng đường cao, vì vậy chocolate chưa thể thay thế thuốc đánh răng trong thời gian trước mắt.

Bệnh tim

Nhà khoa học Carl Keen và cộng sự đã tìm thấy chocolate có thể giúp ngừa bệnh tim. Nó chứa hoá chất gọi là flavinoid, làm loãng máu, tránh đông máu. Rượu đỏ cũng có tác dụng này.

Từ những lợi ích của socola chắc hẳn giờ đây nó không thể thiếu trong thực đơn dinh dưỡng của mọi người, đặc biệt là các chị em phụ nữ. Trên thị trường cũng xuất hiện rất nhiều loại socola khác nhau cùng với dịch vụ mua bán trực tuyến tạo nên sự lựa chọn phong phú tiện lợi cho những người thường xuyên bận rộn. Website www.Meta.vn là một trong những địa chỉ được nhiều bạn trẻ tin cậy để trao đổi thông tin xã hội cũng như lựa chọn cho mình những món quà từ socola thật ưng ý. Một mùa valentine sắp đến và www.Meta.vn chắc chắn sẽ là một thế giới socola ngọt ngào không làm bạn thất vọng.

Hộp socola Valentine VTN-14Hsx: D'Art Chocolate-BỉGiá: tham khảo META.vn

Hộp socola Valentine VTN-05Hsx: D'Art Chocolate-BỉGiá: tham khảo META.vn

Hộp socola Valentine VTN-10Hsx: D'Art Chocolate-BỉGiá: tham khảo META.vn