

عنوان مقاله:

فوائد و مضرات مصرف کاکائو در کودکان و نوجوانان

محل انتشار:

همایش ملی شکلات، قهوه و شیرین کننده های طبیعی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسنده:

رویا کلیشادی - متخصص کودکان، استاد دانشکده پزشکی، رییس پژوهشکده پیشگیری اولیه از بیماریهای غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

خلاصه مقاله:

اخیرا شکلات و کاکائو به عنوان یک phytochemical موضوع علمی مورد علاقه محققین بوده است. شکلات و کاکائو جز مواد گیاهی هستند که از دانه های درخت کاکائو در امریکاجنوبی، آمریکای مرکزی و غرب هند و آفریقا تهیه میشوند. میوه کاکائو حاوی پوست چرم مانند و سخت بوده و هر کدام حاوی 40 تا 50 دانه میباشد. این ماده بیشتر در بهار و پاییز قابل برداشت است. مراحل تهیه ی کاکائو قابل مصرف شامل تخمیر کردن، خشک کردن، برشته کردن و خرد کردن دانه ها در طی 3 تا 9 روز میباشد. پس از آن ماده ی حد واسط به نام توده کاکائو (cacao mass) تهیه میشود و برای تبدیل آن به شکلات باید شکر و مواد نگهدارنده و گاهی چربی های دیگر افزوده شود. نیمی از دانه های کاکائو را چربی تشکیل داده است باقی مانده آن شامل 20% پروتئین، 16% نشاسته، 26 % فیبر، 0/36% کافئین و 33% دیگر مواد میباشد. کاکائو در بردارنده مواد معدنی است. این ماده خواص مغذی داشته و به علت وجود تئوبرومین خواص تحریک کننده سیستم اعصاب مرکزی، افزایش دهنده اشتها و دیورتیک (ادرارآور) نیز دارد. مقدار کم کافئین موجود در کاکائو باعث کاهش خستگی و افزایش هوشیاری میشود گرچه در میزان بالا مضر میباشد. تاثیرات کاکائو بر سیستم اعصاب مرکزی بسیار کمتر از قهوه بوده به طوریکه مقدار متوسط شکلات حاوی 6 میلی گرم کافئین این درحالی است که یک فنجان قهوه 100 تا 150 میلی گرم کافئین دارد. ولی خاصیت دیورتیک کاکائو بسیار بیشتر از قهوه است. از مواد دیگر کاکائو میتوان به فنیل اتیلآمین اشاره کرد که بسیار شبیه به آمفتامین بوده بنابراین شبیه به محرک عمل میکند. کاکائو دارای تریپتوفان است که باعث افزایش ترشح سروتونین میشود و اثر ضد افسردگی و ضد اضطراب اعمال میکند. همچنین اندورفین داخل کاکائو باعث افزایش ترشح مواد تسکین دهنده طبیعی در بدن شده و در نتیجه روحیه ی بالا و کاهش درد را به دنبال دارد. فنول کاکائو که در چایی، میوه و سبزیجات هم وجود دارد ریسک بیماریهای قلبی-عروقی و سرطان را کاهش میدهد. بیشتر مردم شکلات و کاکائو را به این علت که حس خوبی ایجاد میکند، استفاده میکنند. محققان دریافتند که این ماده فواید بسیاری نیز برای بدن دارد. مقدار بالای چربی در این ماده آن را به منبع با کالری بالا تبدیل کرده است (هر گرم شکلات حاوی 470 تا 528 کیلوکالری میباشد). ولی به علت وجود اسید های چرب اشباع، کاکائو باعث افزایش کلسترول در افراد نمیشود. علاوه بر آن، این ماده سرشار از مواد معدنی شامل کروم، آهن، منیزیم، فسفر و پتاسیم است. از جمله خواص این ماده غذایی میتوان به خاصیت آنتی اکسیدانی اشاره کرد کاکائو به علت دارا بودن پروسیانید و پلی فنول شبیه سبزیجات و چایی، یک آنتی اکسیدان قوی میباشد. این آنتی اکسیدانهای طبیعی باعث کاهش رادیکال های آزاد در بدن میشوند. آنتی اکسیدان ها در جلوگیری از پیری و تنظیم عملکرد سیستم ایمنی و جلوگیری از عفونت ها و بیماری های خود ایمنی نقش دارند و اثرات ضد سرطان نیز برای این ماده گزارش شده است. همچنین کاکائو منبع غنی از فلاونوئید است که تحقیقات اپیدمیولوژیک اثرات فلاونوئید را در پیشگی ...

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/963597>



