

信不信？黑巧克力竟能降血压！

日本易食研究所 大林惠运

一说到巧克力，就会想起情人节的礼物。年轻人必以巧克力作为赠送给自己喜欢的异性作为爱的表示。这是源于欧洲的习俗。现在世界流行。

巧克力大致可以分为两种，一种为牛奶巧克力，一种为黑巧克力。当然，两种巧克力的效用是不同的。

巧克力的历史

巧克力的原料为可可豆。其起源极早。公元前 2000 年以前就已在中美洲开始栽培，并被美洲先住民作为药物使用。当时是将可可豆烧煮成饮料服用，因味虽极苦，但服用后可使身体很快恢复疲劳，所以被一直作为药物使用。在巧克力饮料中添加一些辣椒或压扁的玉米一起服用是当时的主流。这种习惯一直延续到在全欧洲传播。

巧克力在进入西班牙后，受到西班牙人的喜爱。但西班牙人不喜欢加入苦味的巧克力，按自己的喜好，将辣椒换成了砂糖。这一方法马上为全欧洲接受，于是巧克力一转药物的身份，成为 17 世纪的欧洲王公贵族和富豪的嗜好品。但是，那时的巧克力仍然是作为一种饮品流行的。

到了十九世纪，在荷兰人班·霍恬确立了把可可白脱和可可粉分离的技术，并对可可进行碱性处理使其苦味减少。接着，英国的淳色夫·付拉利发明了固体的巧克力。20 多年后，瑞士的药剂师安利·雀巢和达尼艾尔·贝塔开发出牛奶巧克力，瑞士的孔茄将巧克力改进为滑润口感的美味食物。上述 4 人的发明，被誉为巧克力的四大技术发明，从此固体形状的巧克力成为主流，直到今天。

多酚的发现

巧克力含有大量的多酚类物质。现今为世人瞩目的多酚类物质，其实是在上世纪 90 年代才风靡全球的。起因是 1992 年，法国的波尔特大学的学者塞尔久·雷诺提出的“尽管法国人、比利时人和瑞士人比西欧其他国家的人黄油、奶酪等乳脂肪、肉类、鹅肝等动物脂肪大量地摄取，但心脏病的死亡率却很低。这是因为他们日常喝的红葡萄酒里面含有大量的多酚，具有预防动脉硬化和脑梗塞的抗氧化作用，增加促进荷尔蒙的作用”这一论说。这一论说提出之前，该学者在美国的 OBS 网的新闻节目中出场演说，是红葡萄酒的销量猛增 44%。学说

发表后，当时褒贬不一，争论激烈。最后，世界卫生组织称这一论说为“法国的反击”，以后，这一论说在全世界风行。红酒中所含的多酚主要为儿茶素（多酚的一种），含量并不算高。众所周知，绿茶中也含有儿茶素，含量也不高，但另含有大量的表没食子儿茶素，统称为茶多酚，所以绿茶很受欢迎。

对巧克力的误解和释疑

但近年来的研究，发现可可豆中也含有大量的多酚类物质。用可可豆为原料的巧克力，远比红酒绿茶的含有量要高得多。这是个令世界震惊的消息。因为巧克力一直被认为是高脂肪、高热量的食品，对人体是有害的。故许多人对巧克力是敬而远之。

巧克力中的多酚主要是由儿茶素、表儿茶素和这两种物质结合后的混合物组成。其中表儿茶素在含量中占主要地位。近年来以哈佛大学为首的调查研究，证实了黑巧克力可以降低血压，起关键作用的就是表儿茶素。

由于盐分、脂肪、运动不足及抽烟等原因，对中老年人容易形成了高血压。而高血压对血管的压力增大，使血管失去弹性变得硬厚起来。其结果，血管无法应对血流的压力。最后形成血管破裂出血，或是血管被梗塞，诱发心肌梗塞或脑卒中，威胁人的生命。

黑巧克力中可可豆的比例占压倒优势，多酚的含量自然就多，表儿茶素的成分也多。表儿茶素的作用其实是能使人体的血管返老还童。随着年龄增高，及不良的生活习惯，人体的血管会失去弹性，造成动脉硬化。

动脉硬化的机理是因为体内的自由基对低密度脂蛋白的氧化，使被氧化后的低密度脂蛋白在血管壁上沉积而起的。而表儿茶素却能将自由基进行分解，使其失去危害并被排出体外。也就是其具有强大的抗氧化作用，能使已经硬化的血管重新回到柔软的状态。这又与降低血压联成一体。柔软的血管在血流通过时可以顺势扩张，对血压不会产生影响了。

对巧克力作用的验证

日本的一个电视节目《大众的医学》对巧克力的生产厂家森永制果公司有过这样一个研究。这个公司的职员可以自由地食用公司生产的各种巧克力和可可饮料。他们平均每人每天约食用近100克的板巧克力和2杯可可饮料。对其中的一部分公司员工进行抽查时，发现他们的血压都很正常。同时对这些被抽查人员进行了血管柔软性的测定。这个测试是测量将手臂在紧压后放松时的血管扩张程度。正常的情况下，血管能扩张6%，如果超过这个百分

比，就是血管年轻的表示。而员工们的平均值是 10.64%。一般情况下，能达到 10%的是极稀罕的。

而在降血压的试验中，每天食用 30 克（分 6 次）黑巧克力，外加 2 杯可可饮料。平时烟照抽，饮食的盐分不减。3 星期后，血压从高血压 142，低血压 90 下降到高血压 130，低血压 72。如果巧克力的摄取量再增加的话，改善的时间将可缩短。

黑巧克力还有一个最大的优势，那就是没有任何的副作用，即使吃了许多，也不会对身体有任何的影响。尽管它含有大量的脂质，出人意外地是，反而能减肥。当然，要想有效果，无需一次摄入大量的黑巧克力，而是持之以恒，让血管返老还童，回到年轻时代的柔软状况，高血压也就无可奈何了。

食物的神奇就在这儿。用黑巧克力降血压，既有效果又无降压药的副作用，且能满足口福，真是一箭三雕，顺手拈来，得来全不费工夫。

但是切记：白巧克力完全没有效果，牛奶巧克力的效果小，只有可可纯度高的黑巧克力才有神效。

这是分别含量为 86%和 95%可可豆做成的巧克力





这是非常苦味的、接近纯巧克力的95%可可豆制成的。营养价值极高，但口味较差。



这些是我最喜欢的营养和口味皆佳的黑巧克力。每一小包装的巧克力含有136毫克或142mg的多酚。醇香与苦味并存，美与健康皆得。是最有人气的黑巧克力。

2016年9月6日