



撰文 ● 曾莉嘉、陳旭英 攝影 ● 張文智 設計 ● 宋萌

朱古力

健康 謎情



朱古力的主要成分是可可
(Cocoa)，亦是當中的健
 康靈魂！

愈苦愈抗氧化

養和體格健康檢查部營養師陳勁芝解釋，所有對朱古力的研究，全都是針對含70%可可的朱古力，因為當中含有抗氧化物質黃酮類(Flavonols) 及前花青素(Proanthocyanin)。在純可可成分的朱古力中，抗氧化物質含量可高達10% (一百克可可豆含9482毫克前花青素)，即朱古力的純度愈高，抗氧化功效愈高。

相對來說沒有可可成分的白朱古力，就完全沒有抗氧化功效可言；而牛奶朱古力中的牛奶、軟朱古力當中的牛油及忌廉，都會阻礙黃酮類吸收，此外黃酮類容易在食物製作過程中流失，故處理過程愈少的朱古力，其抗氧化物質流失愈少。市面上亦有不少朱古力註明黃酮類含量。要吸收朱古力中的抗氧化成分，請選擇純度70%以上，又帶點苦澀味的「黑朱古力」。

但朱古力不是含高飽和脂肪嗎？陳勁芝指出，可可油含有33%和脂肪，不會增加心血管病風險。而朱古力中有33%是阿油酸

百卡路里，每日淺嘗兩格約十克，吸收五十卡路里就最健康。肥人、糖尿病患者當然少食為妙。東

淺嘗夠滋味

以朱古力作為健康零食，當然要揀選成分較純，不會額外添加高熱量的牛奶或忌廉等成分，含70%以上可可的排裝「黑朱古力」，或高純度朱古力漿，再配以同具抗氧化成分的水果作「朱古力火鍋」就更理想喇。

但每日吃幾多才是健康之道呢？其實朱古力最令人卻步的是「熱量」，即使純度高，沒有牛奶，沒有果仁，沒有忌廉，它還是高熱量的食物，所以每日食量就要有所限制，而且並不是人人都嗜食。

陳勁芝指出一百克朱古力有五百卡路里，每日淺嘗兩格約十克，吸收五十卡路里就最健康。肥人、糖尿病患者當然少食為妙。東

99%黑朱古力
抗氧化指數：☆☆☆☆☆

70%黑朱古力
抗氧化指數：☆☆☆☆☆

白朱古力
抗氧化指數：0

牛奶朱古力
抗氧化指數：☆☆

朱古力成分 (100g)

熱量 (kcal)	碳水化合物 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	纖維 (g)	黃酮類物質 (mg)	前花青素 (mg)
黑朱古力 531	59.4	5.54	32.4	6.5	53.5	233.6
可可粉 229	54.3	19.6	13.7	33.2	20.1	1373.3
牛奶朱古力 535	59.4	7.65	29.66	3.4	8.4	152.4
白朱古力 539	59.25	5.87	32.09	0	0	0

資料來源：美國農業總署 (USDA)

營養師簡介



陳勁芝，養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師，前香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

濃情蜜意的情人節，一定少不了「朱古力」這主角。

但它何止是向愛人表心意的甜品咁簡單，

早在十九世紀，已有人提出朱古力是健康食物，但究竟好在哪處呢？

是否金莎、酒心、牛奶、白之戀人朱古力等等，全都健康呢？

今期就由營養師陳勁芝，為大家解開朱古力健康之謎。