

HOT NEWS: โกโก้กับช็อกโกแลตวาเลนไทน์

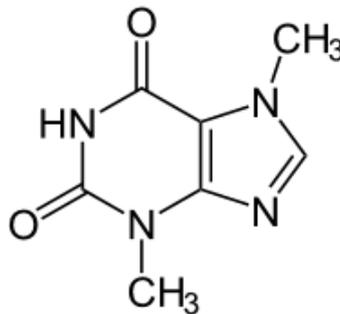


กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อถึงวันวาเลนไทน์ สิ่งทั้งหลายๆ คนนึกถึงก็คงจะเป็น สัญลักษณ์รูปหัวใจ คิวบิต ดอกกุหลาบ และที่ขาดไม่ได้ก็คือ ช็อกโกแลต ใช่แล้ว...ช็อกโกแลตโง่ๆ ก็แหม...ดอกกุหลาบปีนึ้นมันแพงซะเหลือเกินนี่นา ให้ช็อกโกแลตแทนจะเป็นอะไรไป...ใครชอบช็อกโกแลตยกมือหน่อย...

แต่ไหนๆ ท่านก็ได้แวะเวียนมา Page ของสำนักงานข้อมูลสมุนไพรทั้งที่ เราขอชวนไปดูต้นตอของมันซักหน่อยดีกว่า ว่าไปทำอิท่าไหนถึงได้กลายเป็นช็อกโกแลตที่ว่าเนี่ย...

วัตถุดิบหลักในการทำช็อกโกแลตก็คือผงโกโก้ซึ่งได้มาจากเมล็ดโกโก้ โกโก้มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Theobroma cacao* L. ศูนย์กลางเริ่มแรกของโกโก้อยู่ในแถบลุ่มน้ำอเมซอนตอนบน และแหล่งต้นน้ำ (ในเปรู เอกวาดอร์ โคลัมเบีย และบราซิล) ในป่าฝนเขตร้อนในลุ่มน้ำอเมซอนตอนล่าง รวมทั้งสองฝั่งลำน้ำโอริโนโคในเวเนซุเอล่าและในกัวนา จากหลักฐานทางโบราณคดีพบว่าการปลูกโกโก้มาตั้งแต่สมัยโบราณโดยชนเผ่ามายาและชนเผ่าอื่นๆ ที่อาศัยอยู่ในอเมริกากลาง ในปัจจุบันพื้นที่ปลูกส่วนใหญ่จะอยู่ในแอฟริกาตะวันตก (63%) ประเทศในเขตร้อนของอเมริกา (20%) และเอเชีย (17%) ในประเทศไทยมีแหล่งปลูกโกโก้อยู่หลายจังหวัด เช่น ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช กระบี่ ประจวบคีรีขันธ์ ระนอง พังงา และสมุทรสงคราม เป็นต้น



theobromine

สารสำคัญในเมล็ดโกโก้คือ สารในกลุ่มโพลีฟีนอล (polyphenols) นอกจากนี้ยังมีโปรตีน, amines, สารในกลุ่ม alkaloids (เช่น theobromine, phenethylamine และ caffeine), pyrazines และ cocoa butter หลายๆ คนอาจเคยได้ยินมาบ้างว่าห้ามให้น้องหมาหรือน้องแมวกินช็อกโกแลต

หรือผลิตภัณฑ์ที่มีโกโก้เป็นส่วนประกอบเด็ดขาด นั่นก็เนื่องมาจากในโกโก้มีสาร theobromine และ caffeine ซึ่งเป็นพิษต่อการทำงานของหัวใจและระบบประสาทของหมาและแมวนั่นเอง

กว่าจะได้ผงโกโก้มาทำเป็นช็อกโกแลต เมล็ดโกโก้ต้องผ่านกระบวนการหมัก ทำให้แห้ง นำมาทำความสะอาด และนำไปอบ หลังจากทีเป็ลือกด้านนอกถูกแยกออกไป ก็จะเหลือเฉพาะเนื้อด้านในหรือที่เรียกว่า cacao nibs จากนั้นจึงนำไปบด ซึ่งจะได้เป็น chocolate liquor ที่ประกอบด้วย cocoa solids และ cocoa butter ผงโกโก้ได้มาจากการแยก cocoa butter ออกจาก chocolate liquor บางส่วน แล้วจึงนำมาทำให้เป็นผง

ช็อกโกแลตที่เรารู้จักกันดีก็เช่น ช็อกโกแลตดำ (dark chocolate) ซึ่งจะมีส่วนผสมของ cocoa solids อย่างน้อย 35% ช็อกโกแลตนม (milk chocolate) ที่มีส่วนผสมของเนยโกโก้ นม และน้ำตาล โดยจะมีส่วนผสมของ cocoa solids อย่างน้อย 25% และช็อกโกแลตขาว (white chocolate) ซึ่งประกอบด้วยน้ำตาล เนยโกโก้ นม และสีกลี้นวานิลลาลงไป แต่จะไม่มีส่วนผสมของ cocoa solids อยู่เลย ทำให้ในหลายๆ ประเทศไม่จัดว่าช็อกโกแลตขาวเป็นช็อกโกแลต

บางครั้งเมื่อเราเปิดห่อช็อกโกแลตออกมา อาจเจอกับจุดสีขาวๆ อยู่บนช็อกโกแลต หรือที่เรียกว่า Chocolate bloom นั้นไม่ได้หมายความว่าช็อกโกแลตเสีย แต่มันเกิดจากการที่น้ำตาลและไขมันแยกออกจากกัน ซึ่งสาเหตุก็คือการเก็บรักษาที่ไม่ดีนั่นเอง

งานวิจัยในปัจจุบันพบว่าสารสำคัญในเมล็ดโกโก้ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยชะลอความแก่ บรรเทาภาวะของโรคเครียด โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง บรรเทาอาการอักเสบ รวมทั้งช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด หากเปรียบเทียบระหว่างช็อกโกแลตทั้ง 3 ชนิดที่ว่ามา ช่างต้นก็จะทราบได้ทันทีว่าช็อกโกแลตดำมีสารสำคัญสูงที่สุด ซึ่งนั่นก็หมายความว่ามันมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่ดีที่สุดเช่นกัน แต่ใช่ว่าการรับประทานช็อกโกแลตดำหรือโกโก้ในขนาดสูงจะเป็นสิ่งที่ดีเสมอไป เพราะถึงแม้จะยังไม่มีการรายงานความเป็นพิษรุนแรงจากการบริโภคช็อกโกแลต แต่ก็ยังมีบางคนที่แพ้ช็อกโกแลตหรือโกโก้เช่นกัน ดังนั้นการรับประทานอะไรก็แล้วแต่ ควรรับประทานอย่างระมัดระวัง ไม่ใช่รับประทานจากคำบอกเล่าหรือโฆษณาชวนเชื่อ รวมทั้งต้องสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองด้วย

สุดท้ายนี้...ไม่ว่าจะมอบอะไรให้กับคนที่เรารัก จะของขวัญ ดอกไม้ หรือช็อกโกแลต ก็ขอให้ เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์นะคะ เพราะไม่ว่าจะเป็นอะไร แต่ถ้ามันมาจากคนที่เรารักและคนที่รักเรา ก็ เป็นสุขทั้งผู้ให้และผู้รับทั้งนั้นละ และด้วยอำนาจแห่งเซนต์วาเลนไทน์ (ก็วันวาเลนไทน์นี่นา) ขอให้ สุขสมหวังกันทุกคนคะ...

ค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้จากจุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับปีที่ 25(4)