

עולם השוקולד

מקור המילה **שוקולד** הוא בשפת נאהואטל של האצטקים, אשר הפיקו מהזרעים משקה שאותו כינו היוונים כינו אותו "תאבורמה" "מזון האלים" xocolātl ("שוקולטלי"). בני המאיה היו ככל הנראה הראשונים שהשתמשו בפולי עץ הקקאו למאכל. נמצא כי הם היו מכינים משקה מר (ללא תוספת סוכר) בשם "צ'וקואטל" שהוכן מפולי קקאו טחונים, לעתים עם מגוון תוספות. משקה זה שימש כמשקה מעורר ואף שימש לריפוי מיני מחושים.

הראשון שהביא את הקקאו לאירופה היה הרנאן קורטז, שלקח איתו פולי קקאו בחזרה לספרד כמתנה למלך קרלוס הראשון לאחר שהבחין שהמקומיים מתייחסים לפולים אלו כבעלי ערך רב. אולם רק קרוב למאה שנים לאחר מכן, מגלה הארצות הרננדו דה סוטו הכיר לאירופאים את פרי עץ הקקאו באופן מעמיק יותר. המשלוח הראשון המתועד של פולי קקאו לאירופה היה בשנת 1585 בשלב זה עדיין שימשו פולי הקקאו למשקה בלבד, אלא שהאירופאים החליפו את הצ'ילי במשקה האינדיאני בסוכר שהמתיק את המשקה המר. במאה ה-17 נחשב משקה הקקאו למצרף מותרות בקרב האירופאים.

בשנת 1828 הולנדי בשם קונרד ון הוטן המציא שיטה להוציא את השומן מתוך פולי הקקאו וליצור אבקת קקאו וחמאת קקאו. תהליך זה איפשר את יצור טבליות השוקולד המודרניות. ככל הידוע, האנגלי ג'וזף פריי ב-1847 היה הראשון שיצר שוקולד למאכל. דניאל פטר, יצרן דברי מתיקה שווייצרי, הצטרף אל עסק השוקולד של אביו והחל לערוך ניסויים בהוספת חלב אל תוך השוקולד. ב-1875 הוא שיווק את שוקולד החלב הראשון, לאחר שנעזר בפיתוח תהליך יצירת אבקת החלב של אנרי נסטלה. רודולף לינט השווייצרי המציא את תהליך החימום והערבול של התערובת שאיפשר יצירת מרקם חלק ואחיד של ממתק השוקולד.

ישנם שלושה סוגים עיקריים של שוקולד, המסווגים לפי מרכיביהם העיקריים: עיסת קקאו, "חמאת קקאו", רכיבי חלב (בדרך כלל אבקת חלב) וסוכר:

שוקולד מריר: אינו מכיל רכיבי חלב. שוקולד מריר מכיל מוצקי קקאו, סוכר, ליצטין ולעתים ונילין, כאשר אחוז מוצקי הקקאו יהיה גבוה מ-35% ככל שאחוז מוצקי הקקאו עולה, כך יחשב השוקולד לאיכותי יותר. יחד עם זאת, שוקולד בעל אחוז מוצקי קקאו מעל 70% יהיה לרוב מר לאכילה לרוב האנשים. שוקולד מריר נמס בטמפרטורת הגוף, כלומר - בסביבות 37°C צלזיוס.

שוקולד חלב: מכיל מוצקי קקאו, סוכר, רכיבי חלב, ליצטין ולעתים ונילין. נחשב איכותי פחות משוקולד מריר אך אהוד יותר על רבים. טעמו מתוק יותר והוא מתמוסס על הלשון ביתר קלות משום שטמפרטורת ההמסה שלו היא בסביבות 34°C צלזיוס.

שוקולד לבן: מכיל חמאת קקאו, סוכר, ליצטין ולעתים ונילין. אחוז חמאת הקקאו בו נמוך (לרוב פחות מ-30%) בשל העדר עיסת קקאו (ועל כן העדר צבע חום) יש הגורסים כי שוקולד לבן אינו שוקולד כלל.

שוקולד כהה: שוקולד כהה הוא שוקולד מריר עם תוספת קטנה של אבקת חלב. למעשה, הוא אינו סוג נפרד אלא ראוי יותר להכלל בקטגוריית שוקולד חלב. הוא מכיל אחוז גבוה יותר של מוצקי קקאו ביחס לשוקולד חלב ממוצע. בארץ הוא נמכר לעתים תחת ההגדרה "מריר חלבי".

מחקרים חדשים מצביעים על כך כי לצריכה יומית מתונה של הממתק הנחשק ביותר בעולם יש תועלות בריאותיות. בשוקולד זהו כ-750 תרכובות ומתוכם כ-230 עשויים לתרום לבריאות הלב, בריאות המוח, רוגע, ועוד.

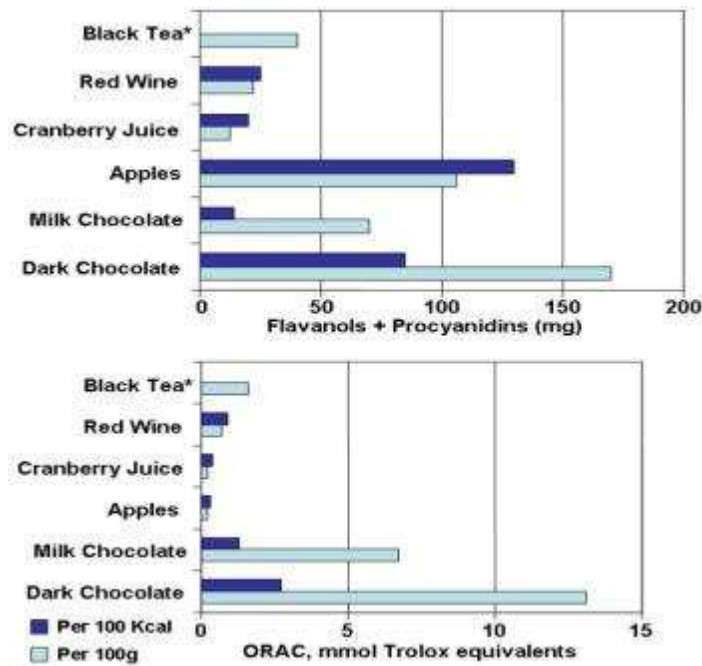
נוגדי חימצון – אנטיאוקסידנטים

השוקולד עשיר בנוגדי חימצון הידועים כמסייעים להגנה על הגוף מפני תהליכי דלקת, ותהליכים הקשורים בנזקי עודף של שומנים בדם ולחץ דם גבוה. השוקולד עשיר בפלבונים שהם תח קבוצה בתוך משפחה גדולה יותר של תרכובות פוליפנולים הידועים כפלבנואידים. **epicatechin, catechin (Theobroma cacao)** (פולי הקקאו) **procyanidine**).

נמצא כי האינדיאנים הקוניים שישבו באיים הקריביים לא סבלו מיתר לחץ דם עם העליה בגיל. מחקר שהחל בחיפוש אחרי הגורם המגן עליהם הבחינו כי לאחר מעבר שלהם לעיר פנמה אבדה להם ההגנה נגד יתר לחץ דם מה שהביא למחשבה שמהו בתנאים הסביבתיים גרם לכך. בחינת הדיאטה שלהם חשפה שהם שתו כמויות גדולות של קקאו עשיר בפלבנולים. מכיל כמות גדולה יותר של פלבנואידים מאשר שוקולד חלב **(dark)**.

שוקולד כהה

951 מג'קטנינים למנה של 40 גרם לעומת 394 מג' בשוקולד לבן)



Brewed, per 2 g bag/200 ml water. Antioxidant activity is reported as oxygen radical absorbance capacity (ORAC). Adapted from: Steinberg et al. J Am Diet Assoc 103: 215-23.

נמצא כי ספיגת הפלבנואידים מהשוקולד היא ביחס ישר לכמותם בשוקולד. כבר למעלה מעשר שנים חלפו מאז הוזכר לראשונה, בז'ורנלים רפואיים, השוקולד כמקור עשיר לאנטיאוקסידנטים מקבוצת הפלבנואידים. מחקרים קצרי מועד רבים הצביעו על כך שלצריכת שוקולד עשיר בפלבנואידים יש תועלות בריאותיות למערכת כלי הדם והלב הקשורה להורדת הסיכון למחלות לב. מחקרים מראים כי צריכה של שוקולד כהה עשיר בפלבנואידים תורם לשיפור משמעותי בתיפקוד האנדותרל מרכיב מבני של כלי הדם (נמדד על ידי עליה בזרימה בעורקים). השפעת הפלבנואידים גורמת לעליה בייצור חומרים הגורמים להרחבת כלי הדם.

שוקולד – סיפור אהבה?

שוקולד הוא המאכל הנחשק ביותר. הדעה הרווחת היא שלשוקולד היכולת לשפר את מצב הרוח.. נכון שהסוכר המוסף לשוקולד עשוי לגרום לבלבול בין התשוקה למחוק והתשוקה לשוקולד אבל הוא מכיל גם שומן שאף הוא גורם " ממכר". מאחר ושוקולד גורם לסוג מסויים של" התמכרות (שוקוהוליסם,") ניסו לזהות בו מרכיבים בעלי השפעות על המוח.

זוהו מספר תרכובות המשפיעות על המוח (קפאין, תאוברומין תיאמין ופנילאתיל אמין) במחקר שבדק את השפעת הקקאו לעומת שילוב של קפאין ותיאוברומין במקביל להשפעות מתיל קסנטיין בשוקולד כהה על קוגניטיביות נמצא שלשילוב של קפאין ותיאוברומין היו השפעות זהות על התיפקוד הקוגניטיבי. מתן שוקולד כהה ושוקולד חלב שהכילו רמות שונות של מתילקסנטיין גרמו לשיפור התיפקוד הקוגניטיבי בהשוואה לשוקולד לבן. מסקנת החוקרים היתה שלמנת שוקולד יוצרת פעילות פסיכופרמקולוגית אולם ההשפעה הזוהי שהיתה לאבקת קקאו עם מרכיבי המתיל קסנטיין מצביעה על כך שהפעילות מתייחסת לשילוב של קפאין ותיאוברומין.

השוקולד מכיל טריפטופאן – תרכובת שהמוח משתמש בהן לייצור נאורטרנסמיטור סרוטונין. כמויות גדולות של סרוטונין עשויים לשפר את ההרגשה. גם פנילתיאמין פועל לגרוי מרכזי ההנאה במוח. "שוקולד הוא המאכל הנחשק ביותר, "אומרים החוקרים". חייב להיות בו משהו מיוחד. "בשנת 1996 ששוקולד מסוגל לגרות במוח השפעות דומות Nature בכתב העט **Daniele Piomelli** פרסם החוקר כי מדובר בתרכובות דומות לאלו המיוצרות **Pionelli** לאלו של מריחואנה. אלא שבשנת 2000 הסביר הדומות לקנבינואידים המצויים בחשיש ואחראים על **Anadamine** על ידי הגוף -תרכובות הנקראות תחושת האופוריה. הן נקשרות לאותם רצפטורים במוח אליהם נקשרים הקנבינואידים. לדבריו השוקולד מכיל כמות מסוימת של אנדמין שעשוי להגיע למוח. ההשערה שלו שהשוקולד מכיל גם תרכובות נוספות המונעות את פירוק האנדאמין האנדוגני כך שאכילת שוקולד מעודדת את השפעת האדמין האנדוגני. אחרי אכילת **High** פעולה זו קורית רק באזורים ספציפיים של המוח וזו הסיבה שאנשים לא חווים שוקולד כפי שהדבר קורה במריחואנה.. נמצא כי התגובה לשוקולד אם אכן קיימת היא נמוכה בגלל הריכוז הנמוך.

ספלנדיד

.....שוקולד עשיר במוצקי קקאו 70%

חטיף שוקולד פרה קל עם כדורי דגנים פריכים 92, קלוריות בלבד

מבוסס על פיתוח ייחודי של שוקולד פונקציונאלי בעל מדד גליקמי נמוך מאוד, מופחת קלוריות, עשיר בסיבים תזונתיים וסידן תוך שמירה על תכונות הטעם והמרקם כשל שוקולד רגיל. הפיתוח כלל מחקר ב 3 -מרכזים אוניברסיטאיים מובילים: מוסד הטכניון בחיפה, מכון ויצמן ברחובות ואוניברסיטת סידי באוסטרליה ונחשב לפרץ דרך ברמה בינלאומית!

השוקולד בעל הרכב ייחודי:

30% פחות קלוריות משוקולד רגיל

מדד גליקמי נמוך מאוד: מדד גליקמי, 20 נמוך ב 30 יחידות בהשוואה לשוקולד חלב רגיל

תכולת סיבים תזונתיים גבוהה 10: גר' בחטיף וסידן גבוהה 123 מ"ג בחטיף

אצבעות

סדרה ייעודית לילדים תחת המותג שוקולד פרה" אצבעות "סדרה חדשה של שוקולד פרה לילדים, במארז המכיל שמונה אצבעות במשקל 13 גרם כל אחת, במגוון טעמים, שילדים אוהבים. הסדרה בתחום המזון בכלל ותחום תענוג והנאה בפרט. השוקולד עשיר **portion control** הינה חלק ממגמה של במרכיבי חלב וכל אצבע מכילה 23 מ"ג סידן.