

Coklat Kaya Dengan Pelbagai Khasiat



Oleh: Nur Fatimah Abdullah
Universiti Sains Islam Malaysia
Diterbitkan pada 23 Julai 2021

Setiap kali melihat coklat, pasti kebanyakan individu terutamanya golongan wanita dan mereka yang berdiet akan memikirkan bahawa makanan itu adalah punca utama yang mendorong ke arah kegemukan.

Hakikatnya, ia hanyalah satu mitos yang menguasai pemikiran sejagat sejak zaman-berzaman. Menurut pakar nutrisi, coklat tidak perlu dihindari kerana tidak menyebabkan kegemukan jika diambil dalam kuantiti yang betul.

Malah, Islam juga membenarkan umatnya makan coklat walaupun produk tersebut diimport dari luar negara seperti Toblerone dan Daim dengan syarat ia halal dan tidak diperbuat dari bahan yang terlarang seperti etanol dan tadalafil.

Coklat hanya mengandungi lemak yang tidak berpotensi menjadi timbunan lemak di dalam tubuh manusia. Ia diperbuat daripada biji koko yang diproses dan menyumbang sumber tenaga untuk proses tumbesaran dan keperluan harian.

Menurut kajian, sembilan potongan kecil bar coklat mengandungi 230 kalori, dan daripada jumlah tersebut, 120 kalori datang dari lemak. Tidak sampai 100 kalori berasal dari karbohidrat dan baki 12 kalori adalah dari protein.



Gambar hiasan

Berdasarkan diet 2,000 kalori, sebilangan coklat itu dapat menghasilkan 20 peratus daripada pengambilan harian yang disyorkan untuk jumlah lemak dan 40 peratus daripada pengambilan makanan harian yang disyorkan untuk lemak tepu.

Tambahan pula, menurut Lembaga Koko Malaysia (LKM), koko pada asasnya adalah tumbuhan yang mengandungi karbohidrat, protein dan lemak yang diperlukan.

Lemak dalam coklat yang disebut lemak koko dicerna lebih lambat dan diserap lebih sedikit oleh tubuh. Selain tidak menyebabkan kegemukan, coklat juga tidak menimbulkan masalah kolesterol dalam darah.

Sebenarnya, pengambilan coklat dapat mengawal tekanan darah. Hal ini berikutan kandungan flavonoid dalam koko yang mengandungi polifenol seperti katekin, epikatekin, dan prosianidin yang berupaya meningkatkan kadar nitrat oksida dalam darah.

Hal ini terbukti apabila etnik Kuna Amerind yang tinggal di Kepulauan San Blas mencatatkan jumlah purata pesakit jantung yang sangat rendah berbanding etnik Kuna yang berada di tanah besar Panama. Etnik Kuna Amerind di Kepulauan San Blas mengambil sejumlah besar koko yang kaya dengan flavonoid dalam pemakanan mereka.

Menurut pakar nutrisi, kesemua kandungan tersebut membantu mengekalkan tekanan darah agar stabil. Nitrat oksida membantu mencegah penebalan darah dan mengekalkan kecairan, seterusnya mengurangkan tekanan pada arteri dan urat dan akhirnya mengawal tekanan darah.



Gambar hiasan

Seterusnya, coklat dapat mengurangkan stres. Ia juga menjadi faktor utama ramai orang memilih untuk makan coklat. Selain daripada rasanya yang enak, coklat juga dapat mengurangkan stres kepada setiap individu yang mengambilnya.

Ini adalah kerana, koko mengandungi triptofan iaitu asid amino yang memberi kesan yang menenangkan dan menyegarkan ketika berdepan ketegangan dan tekanan.

Di samping itu, koko juga mengandungi kafein yang merupakan alkaloid, theobromina dan feniletilamina yang berfungsi sebagai perangsang. Ia adalah agen pengawalan emosi yang sangat berkesan dan berperanan sebagai antidepresan.

Hal ini terbukti berdasarkan satu kajian yang telah dibuat oleh Sunil Kochhar di Pusat Penyelidikan Nestle Switzerland. Beliau membuktikan bahawa pengambilan coklat merupakan salah satu cara untuk mengurangkan tekanan.

Jelaslah bahawa coklat memberi banyak manfaat kepada setiap individu dan bukanlah punca seseorang itu gemuk.

Punca sebenar kegemukan adalah makanan yang diambil secara berlebihan. Begitu juga dengan coklat, walaupun penuh dengan khasiat, ia perlu diambil dalam kuantiti yang betul.

Tidak salah memakan coklat. Cuma perlu dikawal pengambilannya agar nilai kalori yang memasuki sistem tubuh tidak berlebihan.

Pada masa yang sama, amalkan pemakanan seimbang dan amalkan gaya hidup sihat seperti selalu bersenam bagi membakar kalori yang berlebihan dalam tubuh.