

Manfaat Coklat Gelap Terhadap Kesehatan

Oleh: Nurin Qistina Mohd Ghazali

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 27 Julai 2021

Coklat adalah antara makanan yang terkenal di dunia dan menjadi kegilaan bagi penggemarnya kerana rasanya yang sedap dan berlemak walaupun dimakan begitu sahaja.

Tidak hairanlah jika ada yang sanggup membelanjakan wang yang banyak semata-mata untuk membeli coklat dari pelbagai jenis jenama terkenal di seluruh dunia.

Pada zaman Maya, biji koko telah digunakan sebagai mata wang kerana ia dianggap bernilai lebih daripada debu emas. Penanaman komoditi itu dikawal supaya nilai biji koko sebagai wang tidak menyusut.

Coklat juga sering dikaitkan dengan isu kesihatan kerana mengandungi kadar gula yang tinggi di samping berisiko menaikkan berat badan serta menyebabkan kencing manis dan kerosakan gigi.

Sebaliknya, coklat juga dapat memberikan manfaat terhadap tubuh jika mengambilnya secara sederhana dan mengikut kaedah yang betul.



Gambar hiasan.

Coklat dihasilkan dari biji koko atau nama saintifiknya *Theobroma cacao* yang banyak ditemukan tumbuh di kawasan beriklim tropika. Coklat kini didapati dalam pelbagai jenis makanan dan minuman.

Bukan itu sahaja, coklat juga terbahagi kepada beberapa jenis iaitu coklat susu, coklat gelap, coklat putih, coklat separa manis dan coklat pahit manis.

Berbeza dengan jenis coklat yang lain, coklat gelap adalah coklat yang paling pahit dan merupakan pilihan terbaik untuk kesihatan.

Terdapat banyak kajian yang membuktikan bahawa coklat gelap mengandungi nutrisi penting kepada tubuh manusia sekali gus mempunyai kadar gula paling rendah berbanding coklat jenis yang lain.

Pada masa yang sama, manfaat yang terdapat pada coklat gelap bergantung pada jumlah koko yang terdapat di dalamnya.

Bagi seseorang yang mengalami masalah tekanan emosi atau sedih, pengambilan coklat dikatakan mampu meningkatkan mood seseorang. Kajian menunjukkan bahawa memakan satu bar coklat gelap mampu menurunkan tahap hormon yang menyebabkan tekanan emosi dan kegelisahan.

Coklat gelap juga mempunyai manfaat dari segi menurunkan tekanan darah kerana kandungan antioksidan flavanol yang tinggi dalam biji koko.

Agen antioksida yang terdapat dalam biji koko juga dikatakan antara yang terbaik kerana kaya dengan bahan organik aktif yang bertindak sebagai sumber antioksida.



Gambar hiasan.

Selain itu, flavonoid dalam coklat juga didapati dapat memberi kesan positif terhadap kesihatan jantung dan pembuluh darah. Ia dapat melancarkan aliran darah ke jantung serta otak di samping mengurangkan risiko pembuluh darah tersumbat.

Pada tahun 2005, seorang ahli saraf, Will Clower mendapati bahawa coklat gelap juga dapat membantu mengurangkan berat badan. Perkara ini tentu menjadi berita gembira untuk para penggemar coklat yang sedang dalam proses menurunkan berat badan.

Dalam bukunya yang bertajuk *Eat Chocolate, Lose Weight*, beliau menyatakan bahawa memakan coklat 20 minit sebelum dan lima minit selepas makan tengah hari dan makan malam dapat mengurangkan nafsu makan sehingga 50 peratus.

Jadi, andaian yang mengatakan memakan coklat akan menggemukkan badan dan tidak baik untuk kesihatan adalah sekadar mitos kerana hasil kajian membuktikan sebaliknya.

Namun, oleh kerana coklat yang dijual di pasaran mengandungi gula tambahan, kita dinasihatkan supaya tidak makan secara berlebihan.

Para penyelidik juga berpendapat bahawa bagi mereka yang mengalami diabetes atau masalah obesiti masih perlu berhati-hati dalam soal memilih jenis coklat dan kadar pengambilannya.