

Manfaat Makan Coklat Pada Waktu Pagi



Oleh: Ainin Sofiya Mohamad

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 5 Ogos 2021

Jika disebut tentang coklat pasti ramai yang membayangkan makanan yang lazat ini. Coklat sememangnya digemari ramai dan antara manisan yang paling kerap dimakan di seluruh dunia.

Menurut laman sesawang Pusat Promosi Import Dari Negara-Negara Membangun (CBI), pengambilan coklat di seluruh dunia adalah berjumlah 0.9 kilogram per kapita setahun.

Fakta ini mengesahkan bahawa coklat adalah antara makanan yang paling banyak diambil di seluruh dunia.

Coklat dikatakan mempunyai banyak kebaikan jika dimakan pada waktu pagi. Sememangnya coklat gelap dikenali dengan pelbagai khasiat.

Pemilik Bennis Chocolate Factory Sdn Bhd, Wilfred Ng berkata, beliau menggalakkan orang ramai memakan coklat gelap kerana ia mengandungi antioksidan selain menduduki tangga teratas sebagai coklat terbaik berbanding coklat jenis lain.

Beliau menyarankan agar coklat gelap diambil dalam kuantiti yang sederhana iaitu kira-kira 65 gram sehari.

Walau bagaimanapun, kesemua jenis coklat seperti coklat hitam, coklat susu dan coklat putih, mempunyai kebaikan tersendiri.



Gambar hiasan

Penolong Profesor Neurologi di Fakulti Perubatan Harvard, Dr Farzaneh Sorond menyatakan, coklat meningkatkan bekalan darah ke otak, terutamanya bagi mereka yang terjejas aliran darahnya.

Kajian yang dijalankan beliau bersama sekumpulan penyelidik lain menyiasat tentang faedah dari segi kesihatan sebatian semula jadi yang terdapat dalam coklat, flavanol dan kesannya terhadap tekanan darah.

Apabila diserap ke dalam darah, flavanol membentuk bahan kimia yang dipanggil nitrik oksida. Nitrik oksida telah dibuktikan dapat mengendurkan saluran darah.

Ia bertujuan meningkatkan aliran darah ke otak dan ia berkumpul di bahagian otak yang berfungsi untuk proses pembelajaran dan memori.

Pengarah Kulinari Sterling-Rice Group dan Pakar Trend Pemakanan, Elizabeth Moskow menyatakan bahawa memakan coklat pada waktu pagi boleh mempersiapkan diri untuk bekerja sepanjang hari.

Menurutnya juga, satu kajian baru-baru ini dikeluarkan oleh Universiti Syracuse mengenai faedah coklat gelap, terutamanya pada fungsi kognitif iaitu penaakulan abstrak, ingatan dan fokus.

Dalam kajian yang sama, para penyelidik juga mendapati bahawa pengambilan coklat pada waktu pagi terutamanya semasa sarapan pagi memberi kesan positif selain membantu meningkatkan keupayaan otak.

Prof David Kennedy dari Universiti Northumbria dalam kajiannya mendapati, seramai 30 daripada 50 orang sukarelawan yang diberikan sebatian coklat melalui koko panas, dapat mengira dengan lebih cepat dan tepat berbanding yang tidak diberikan minuman itu.

Penemuan ini membuktikan dengan mengambil coklat sebagai sarapan pada waktu pagi dapat membantu merangsang fungsi dan daya otak kita.



Gambar hiasan