

ความหวานของซ็อกโกแลต

ซ็อกโกแลต ถือได้ว่าเป็นของหวานอย่างหนึ่งที่ถูกอก ถูกใจใครหลาย ๆ คน โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบของหวานต้องติดใจกันทุกราย ซ็อกโกแลต เป็นผลิตภัณฑ์จากเมล็ดโกโก้ มีต้นกำเนิดมาจากชนเผ่ามายา เป็นชนเผ่าหนึ่งในอเมริกากลาง เมื่อประมาณ 3,000 ปีก่อนชนเผ่ามายาเป็นชนกลุ่มแรกที่เอาเมล็ดโกโก้มาคั่ว กะเทาะเปลือก นำมาบด และละลายน้ำ ทำเป็นเครื่องดื่มข้นๆ ที่เรียกว่า “ คาชาฮอตทัล ” มีรสค่อนข้างขม แต่เมื่อเติมน้ำตาลแล้วมีรสชาติที่ดีขึ้นจึงมีการเรียกชื่อใหม่ว่า “ ซ็อกโกลาตส์ ” ต่อมาชื่อของซ็อกโกลาตส์ก็ได้เพี้ยนไปเป็น “ ซ็อกโกแลต ” ที่ใช้กันในปัจจุบัน ซ็อกโกแลตมีการผลิตออกมามากมายทั้ง ซ็อกโกแลตดำ ซ็อกโกแลตนม ซ็อกโกแลตชนิดแท่ง ชนิดเกล็ด ซ็อกโกแลตขาว ซึ่งทำมาจากไขมันของโกโก้ ซ็อกโกแลตยังเป็นส่วนผสมของของหวานหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นไอศกรีม ลูกอม ลูกก๊ี้ เค้ก ของหวานชนิดนี้ไม่ได้อร่อยแต่เพียงอย่างเดียวยังมีประโยชน์แอบแฝงอยู่ด้วย ในซ็อกโกแลตมีสารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิต เสริมสร้างเซลล์เม็ดเลือดให้แข็งแรง ป้องกันเลือดจับตัวกันเป็นลิ่ม จึงลดความเสี่ยงต่อการเส้นเลือดในสมองอุดตัน ความดันโลหิตสูง และหัวใจวาย นอกจากนี้ในซ็อกโกแลตยังอุดมไปด้วยกรดอะมิโนทรีปโตเฟน ช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่ง “เซโรโทนิน” สารแห่งความสุขออกมาละลายความตึงเครียด ทำให้มีความรู้สึกสดชื่น แต่อย่าเพิ่งด่วนดีใจจนเกินไปเพราะซ็อกโกแลตที่วางจำหน่ายอยู่ทั่วไปไม่ว่าจะถูกหรือแพง ล้วนมีไขมันและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น หากบริโภคอย่างไม่มีการจำกัด จากมีประโยชน์อาจแปรเปลี่ยนไปเป็นโทษได้ เพราะไขมันและน้ำตาลที่ช่วยเพิ่มความอร่อยนั้นอาจกลายเป็นส่วนเกินเมื่อเข้าสู่ร่างกาย

วันนี้ สถาบันอาหาร จึงทำการสุ่มเก็บตัวอย่างซ็อกโกแลต 5 ตัวอย่าง ในเขตพื้นที่ จ.สงขลา และ จ.สุราษฎร์ธานี เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณน้ำตาลทั้งหมดและน้ำตาล 5 ชนิดในตัวอย่างซ็อกโกแลต ผลการวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลดูได้จากตารางด้านล่าง เพื่อเป็นประโยชน์ในการเลือกทานซ็อกโกแลต ซ็อกโกแลตนั้นมีทั้งประโยชน์ และก็มีโทษ ทางที่ดีควรทานในปริมาณที่เหมาะสม หากทานมากเกินไป อาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้

ผลวิเคราะห์น้ำตาลในซ็อกโกแลต

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาล (กรัม / 100 กรัม)					
	ฟรุกโตส	กลูโคส	ซูโครส	มอลโตส	แลคโตส	น้ำตาลทั้งหมด
ซ็อกโกแลตยี่ห้อ 1 ตลาดกิมหยง จ.สงขลา	ไม่พบ	ไม่พบ	44.93	ไม่พบ	9.69	54.61
ซ็อกโกแลตยี่ห้อ 2 ตลาดกิมหยง จ.สงขลา	ไม่พบ	ไม่พบ	44.44	ไม่พบ	16.51	60.95
ซ็อกโกแลตยี่ห้อ 3 ตลาดกิมหยง จ.สงขลา	ไม่พบ	ไม่พบ	54.40	ไม่พบ	6.54	60.94
ซ็อกโกแลตยี่ห้อ 4 ตลาดสดเทศบาลเมืองสุราษฎร์	ไม่พบ	ไม่พบ	46.11	ไม่พบ	7.87	53.98
ซ็อกโกแลตยี่ห้อ 5 ตลาดสดเทศบาลเมืองสุราษฎร์	ไม่พบ	ไม่พบ	43.59	ไม่พบ	8.93	52.52

วันที่วิเคราะห์ 20 – 21 ส.ค. 2556 วิธีวิเคราะห์ In – house method T 997 based on AOAC (2012) 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัยในโครงการ “ พัฒนาอุตสาหกรรมอาหารของไทยให้เป็นครัวอาหารคุณภาพของโลก ”
สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม โทร. 0 2886 8088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter

