

١٣

الشوكولاته Chocolate



المنشأ والتاريخ:

أشجار الكاكاو عرفت منذ حوالي ٢٥٠٠ سنة في أمريكا الجنوبية والمكسيك وأفريقيا خاصة نيجيريا وساحل العاج وغانا، وثمار الكاكاو تحتوي على حوالي ٢٠-٥٠ من حبوب الكاكاو، حيث تجفف وتطحن وتحمص لتستخدم في صناعة مسحوق الكاكاو والشوكولاتة.



« الاسم العلمي لشجرة الكاكاو (Theobroma Ca-) (caو)، معناها (غذاء الآلهة).

« كلمة (Cacao) أو (Kakawa) هي الأصل، ثم حُرِّفَت الهجائية لتصبح (Cocao).

« كلمة شوكولاتة مشتقة من كلمة (Xocolatl)، ومعناها (الماء المر Bitter Water).

« شراب الكاكاو استخدم منذ آلاف السنين في الاحتفالات الدينية واقتصر تناوله على المحاربين القدماء والنبلاء والحكماء للاعتقاد أن الشوكولاتة غذاء الآلهة وغذاء الحكمة والعقل والنشاط.

« حبوب الكاكاو استخدمت قديمًا للمقايضة (مائة حبة لشراء أحد العبيد و١٢ حبة لمضاجعة امرأة فاجرة).

- « الأزتيكيون (Aztecs) اعتبروا الشوكولاتة شراباً مقدساً واقترنت عندهم بآلهة الخصوبة.
- « هرنان كورتس Cortez ، مستعمر المكسيك الوحشي جربها في بلاط الإمبراطور (Montezoma) الذي أدخلها بعد ذلك إلى أسبانيا حيث وصلت شهرتها الأفروديتية إلى حد أن النساء صرن يشربنها خلصة وعلى استحياء وظلت على مدار العصور يعزى إليها الرمزية في الغزل الرومانسي.
- « الشوكولاتة حرمت منذ آلاف السنين على البنات الصغيرات والراهبات للاعتقاد أنها مثيرة للغريزة الجنسية.
- « الأطباء في الطب الغربي خلال القرن الثامن عشر ، كانوا يحرصون على إعطاء الشوكولاتة لمرضاهم المصابين بالإحباط والاكتئاب نتيجة الفشل العاطفي.
- « ريتشارد كادبوري Cadbury الإنجليزي، أول من قام بصناعة أصابع ومكعبات الشوكولاتة الصلبة ووضعها في صندوق وقدمها هدية للحب في منتصف القرن الثامن عشر.
- « هنري نستله Nestle السويسري، أول من أضاف اللبن البودرة المكثف إلى شراب الكاكاو، لصناعة (شوكولاتة اللبن Milk Chocolate) .
- « فيلم Psycho للمخرج - هتشكوك احتوى على مشهد، استخدم فيه شراب الكاكاو بديلاً للدم استغرق هذا المشهد على الشاشة ٤٥ ثانية، وتم تصويره في ٧ أيام!!
- « الشوكولاتة البيضاء ، لم تكن معروفة قبل السبعينيات من القرن العشرين.

أنواع الشوكولاتة:

● الشوكولاتة الداكنة Dark Chocolate :

- « تحتوي على الكاكاو الصلب Cocoa Solids بنسبة ٥٥% على الأقل بالإضافة إلى شراب الكاكاو وسكريات وزبدة الكاكاو، بهذا الترتيب من الأكثر للأقل، بالإضافة إلى الفانيليا وليثيسين الصويا وبعض الفواكه والمكسرات ومكسبات الطعم.
- « حبوب الكاكاو هي المسئولة عن اللون البني الداكن المميز للشوكولاتة.
- « ليثيسين الصويا Soy Lecithin يضاف أثناء عملية التصنيع للإقلال من كمية زبدة الكاكاو المستخدمة والمساعدة على استحلاب الشوكولاتة بصورة أفضل عند وضعها في الفم.

● شوكولاتة اللبن Milk Chocolate :

- « تحتوي على سكريات وزبدة كاكاو ولبن مكثف كامل الدسم والكاكاو الصلب، بهذا الترتيب من الأكثر للأقل، بالإضافة إلى ليثيسين الصويا والفانيليا (تحتوي على حوالي ٣٠% من الكاكاو الصلب).
- « شوكولاتة اللبن أكثر أنواع الشوكولاتة المفضلة لدى النساء، بينما يفضل الرجال الشوكولاتة الداكنة.

● الشوكولاتة البيضاء White Chocolate :

« تحتوي على سكريات ولبن مكثف كامل الدسم وزبدة كاكاو، بهذا الترتيب من الأكثر للأقل، بالإضافة إلى ليثيسين الصويا والفانيليا (ليست شوكولاتة حقيقية لعدم احتوائها على الكاكاو الصلب).



ادمان الشوكولاتة:

الشوكولاتة أكثر مادة غذائية يدمن عليها الإنسان، يطلق على مدمن الشوكولاتة "Chocoholic".

« إدمان الشوكولاتة يرجع إلى التأثير المزدوج لتناولها نتيجة وجود مادة تريبتوفان (الاسترخائية) ومادة كافاين (المنشطة)، وهذا الإحساس بالنشاط والاسترخاء يزول بعد فترة من تناول الشوكولاتة مما يدفع الشخص لتناول كمية أخرى وهكذا.

« الشوكولاتة الداكنة أقل أنواع الشوكولاتة في حدوث الإدمان.

« إدمان الشوكولاتة يحدث في (١٤٪) من الرجال مقارنة ب (٤٠٪) من النساء.

« الشراهة لتناول الشوكولاتة تزداد أثناء فترات الصباح الباكر أو بعد الظهر.

« الشراهة لتناول الشوكولاتة تحدث في ٩٠٪ من النساء خلال فترة منتصف الدورة الشهرية؛ نظرًا لقلة حرق الدهون بالجسم واضطراب الحالة المزاجية في تلك الفترة.

« الشوكولاتة يضاف إليها أحياناً، حشيشة القنب الهندي أو الكحول، لزيادة تأثيراتها الجنسية، والأبحاث العلمية أكدت أن تناول هذه الأنواع من الشوكولاتة يؤدي إلى الإصابة بمرض التصلب المتعدد للحهاز العصبي Multiple Sclerosis، وهو مرض خطير يسبب الشلل والإعاقة التامة تدريجياً.

الخواص الأفروديتية والعلاجية للشوكولاتة:

● الشوكولاتة.. رمز الحب والرومانسية:



« الشوكولاتة أكثر هدية بين العشاق والمحبين وأكثر المواد الغذائية التي يتناولها المحرومون من الحب.

« تشير الإحصائيات إلى أن حوالي ٥٠٪ من النساء يفضلن هدية الشوكولاتة على قبلة المحبة من الزوج، وحوالي ٥٠٪ يرون أن تأثير القبلة يزداد بشكل ملحوظ إذا اقترنت بهدية من الشوكولاتة، وحوالي ٥٪ من الأزواج يفضلون تناول الشوكولاتة أو أيس كريم الشوكولاتة وإطعامها للزوجة من فم إلى فم.

● التأثير الإيحائي للشوكولاتة:

« الملمس الحريري واللون الساحر الجذاب للشوكولاتة يمنح متعاطيها الإحساس بالنعومة والرومانسية.

« ارتباط الشوكولاتة بذكريات الطفولة الجميلة.

« ارتباط الشوكولاتة بالعديد من المسميات التجارية؛ بعضها يوحي بالقوة مثل (أبواسد Lion Bar) أو بالجنس الصريح مثل (حلمات فينوس) التي يقال عنها أن (ساليري) أغوى بها زوجة الموسيقار العالمي الشهير (موتسارت) لتسرق نواته الموسيقية، شوكولاتة تسمى (بيضات موتسارت) تعتبر من أغلى أنواع الشوكولاتة في العالم!!

« الربط الدائم بين الدعاية عن الشوكولاتة والمتعة الجنسية مثل تناول الشوكولاتة ومص الأصابع والتنهد والاستحمام السري لامرأة وحدها وكأن هناك علاقة حب مع الشوكولاتة!!

« إنتاج الشوكولاتة بأشكال متعددة، بعضها يوحي بالحب والرومانسية مثل الشوكولاتة على هيئة قلب، وبعضها يوحي بالجنس الصريح مثل أصابع الشوكولاتة على شكل عضو ذكري أو شفاه.... إلخ.

« إنتاج بعض أنواع الشوكولاتة المحتوية على الكحول أو القرفة أو المخدرات وغيرها من المواد التي ترتبط بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بممارسة الحب والرومانسية.

● الشوكولاتة.. غذاء الطاقة والاسترخاء:

حقائق هامة عن الشوكولاتة الداكنة:

- « السعرات الحرارية التي تحتوي عليها الشوكولاتة ترجع إلى الإضافات مثل: السكر واللبن والدهن.
- « الشوكولاتة الداكنة لا تسبب حب الشباب أو تسوس الأسنان أو الحساسية أو الصداع النصفي إلا في حالات قليلة جداً.
- « الشوكولاتة الداكنة تحتوي على حمض (Stearic) الذي لا يسبب ارتفاع الكوليسترول بالدم، وحمض (Oleic) يحمي عضلة القلب والشرايين.
- « الشوكولاتة الداكنة تحتوي ضعف مضادات التأكسد التي تحتوي عليها شوكولاتة اللبن.
- « الشوكولاتة الداكنة تحتوي مضادات تأكسد تساعد الجسم على التخلص من الشوارد الحرة المسؤولة عن الضعف الجنسي والعقم والشيخوخة والسرطان وأمراض القلب والشرايين... إلخ.
- « الشوكولاتة الداكنة أقل أنواع الشوكولاتة في حدوث الإدمان.
- « قطعة من الشوكولاتة الداكنة (٣٠ جرام) توفر للجسم (١٠٪) من احتياجه اليومي للحديد.
- « إحدى الممرات تدعى (Jeane Calment)، عاشت ١٢٢ عاماً (١٨٧٥ - ١٩٩٧م) واطببت على تناول الشوكولاتة الداكنة طيلة حياتها إلى أن منعها الطبيب عن تناولها قبل وفاتها بثلاثة أعوام فقط!!
- « لا ينصح باعطاء الشوكولاتة الداكنة أو شوكولاتة اللبن لبعض الحيوانات مثل: الحصان والقطة والكلاب والبيغاء؛ لعدم احتواء أجسامها على الأنزيم المسؤل عن تكسير مادة (ثيوبرومين) مما يؤدي إلى تسمم الجهاز العصبي والتشنجات وتلف عضلة القلب والموت في بعض الأحيان.
- « الشوكولاتة البيضاء لا تحتوي على مادة (ثيوبرومين) لذا يمكن إعطائها للحيوانات.
- « الشوكولاتة تذوب في الفم عند تناولها لأن زبدة الكاكاو تذوب في درجة حرارة أقل من حرارة الجسم.
- « زبدة الكاكاو تستخدم في العديد من مستحضرات التجميل وعمل المساج اليدوي.

- « مصدر غني بالسكريات تساعد على إمداد الجسم بالطاقة.
- « تحتوي على الحمض الأميني (تريبتوفان)، الذي يتحول في الجسم إلى (سيروتونين) الناقل العصبي المسؤل عن اعتدال المزاج والمساعدة على النوم والاسترخاء.
- « الشوكولاتة قبل النوم تخلق إحساساً مزدوجاً من النشاط والاسترخاء يجعلها غذاءً مؤهلاً للمعايشة الجنسية والنوم العميق في ذات الوقت.
- « الشوكولاتة تسبب سعادة ومنتعة واسترخاء عند النساء أكثر من الرجال لكونهن أكثر عاطفة وحساسية.

● الشوكولاتة.. علاج نفسي فعال:

- الشوكولاتة كوكيتيل مركب من حوالي ٢٠٠ مادة كيميائية تؤثر على أداء الجهاز العصبي، ومن أهم هذه المواد:
- فينيل ايتالامين (PEA):**
- « تسمى مادة (كيمياء الحب - Love Chemi-cal) لأنها مسؤولة عن إفراز الناقل العصبي (دوبامين) أثناء النشوة الجنسية والإحساس بالسعادة.
- « مرضى الاكتئاب يعانون من نقص مادة كيمياء الحب في دمائهم لدرجة تمنعهم من القدرة على الحب والاستمتاع الجنسي، وهذا يفسر السلوك اللاشعوري للمصابين بالاكتئاب بالإكثار من تناول الشوكولاتة لتعويض نقص هذه المادة بالجسم.

كافاين Caffeine :

- « الشوكولاتة تحتوي على نسبة قليلة من الكافاين مقارنة بالقهوة.
- « قطعة من الشوكولاتة الداكنة (٣٠ جراماً) ، تحتوي على (٥ - ١٠مجم) من الكافاين، بينما يحتوي فتجان القهوة على حوالي (٥٠ - ١٠٠ مجم) من الكافاين.
- « تقنيات الهندسة الوراثية استطاعت إنتاج أنواع من حبوب الكاكاو قليلة أو منعدمة الكافاين.

ثيوبرومين Theobromine :

- « مادة مورفينية تلعب دوراً هاماً في تخفيف الضغط النفسي والتوتر وعلاج السعال الجاف.

الماغنسيوم Magnesium :

- « الشوكولاتة تحتوي على نسبة عالية من الماغنسيوم الهام لإفراز الهرمونات الجنسية والإقلال من التوتر والتقلصات العضلية والصداع النصفي المصاحب لأعراض متلازمة قبل الدورة الشهرية PMS .

أناميد Anamide :

- « مادة مورفينية ينتجها المخ البشري بكميات قليلة ويظل مفعولها فترات قصيرة جداً.
- « الشوكولاتة تحتوي على كميات قليلة من هذه المادة لكنها تحتوي على مواد أخرى تمنع تكسرها وتساعد على تنشيط المستقبلات المورفينية بالمخ وبالتالي يظل تأثيرها لفترة أطول بالجسم.

