



BERZELII CHOKLAD

Kakaobönans *innehåll*

Kakaobönan är mycket energirik, och innehåller många ämnen som påverkar kroppen på flera olika sätt.

En kakaoböna innehåller:

50 % fett

20-25% kolhydrater

15-20% protein

1,5 % teobromin

5 % vatten

3,5 % mineraler och vitaminer, som t.ex. kalcium, järn, fluor, magnesium, kalium, natrium, fosfor, A-vitamin, tiamin, riboflavin och niacin.

Choklad omnämns ofta i samband med kärlek och lycka. Längre trodde man att det berodde på att chokladen innehåller *fenyltylamin*, ett kemiskt ämne med lätt centralstimulerande effekt som finns naturligt i hjärnan. Men för att fenyltylamin ska ge någon effekt måste man äta cirka 15 kilo choklad. Istället förklarar lyckokänslan med att choklad frigör *anandamid*, kroppens eget cannabis.

I motsatt känsloläge, när en person känner sig nere och deprimerad, är det vanligt att personen tar en chokladkaka till tröst. Kanske är det kroppens naturliga reaktion för att ersätta det saknade ämnet. Dessutom finns ämnet *serotonin* i choklad, en annan signalsubstans som har samma goda inverkar på humöret som solljus.

Jämfört med kaffe och te som nästan inte har något näringsvärde alls är kakaobönan mycket energirik. Choklad innehåller en mycket liten mängd koffein. Det huvudsakliga stimulerande ämnet är *teobromin* som inte har lika stark effekt på det centrala nervsystemet som koffein har. Det ger en kick utan någon av de giftiga effekter som ibland förknippas med koffein. Det finns dock människor som märker att choklad kan ge huvudvärk och migrän och den rekommenderas heller inte till hyperaktiva barn.

Choklad innehåller också samma typ av antioxidanter som finns i rött vin. Dessa antioxidanter kan minska risken för cancer och hjärt- och kärlsjukdomar.

Människor med anlag för njursten avråds från att äta för mycket choklad. Anledningen är att kakaobönan innehåller *oxalsyra*. Men det är väldigt sällsynt att choklad orsakar njursten.