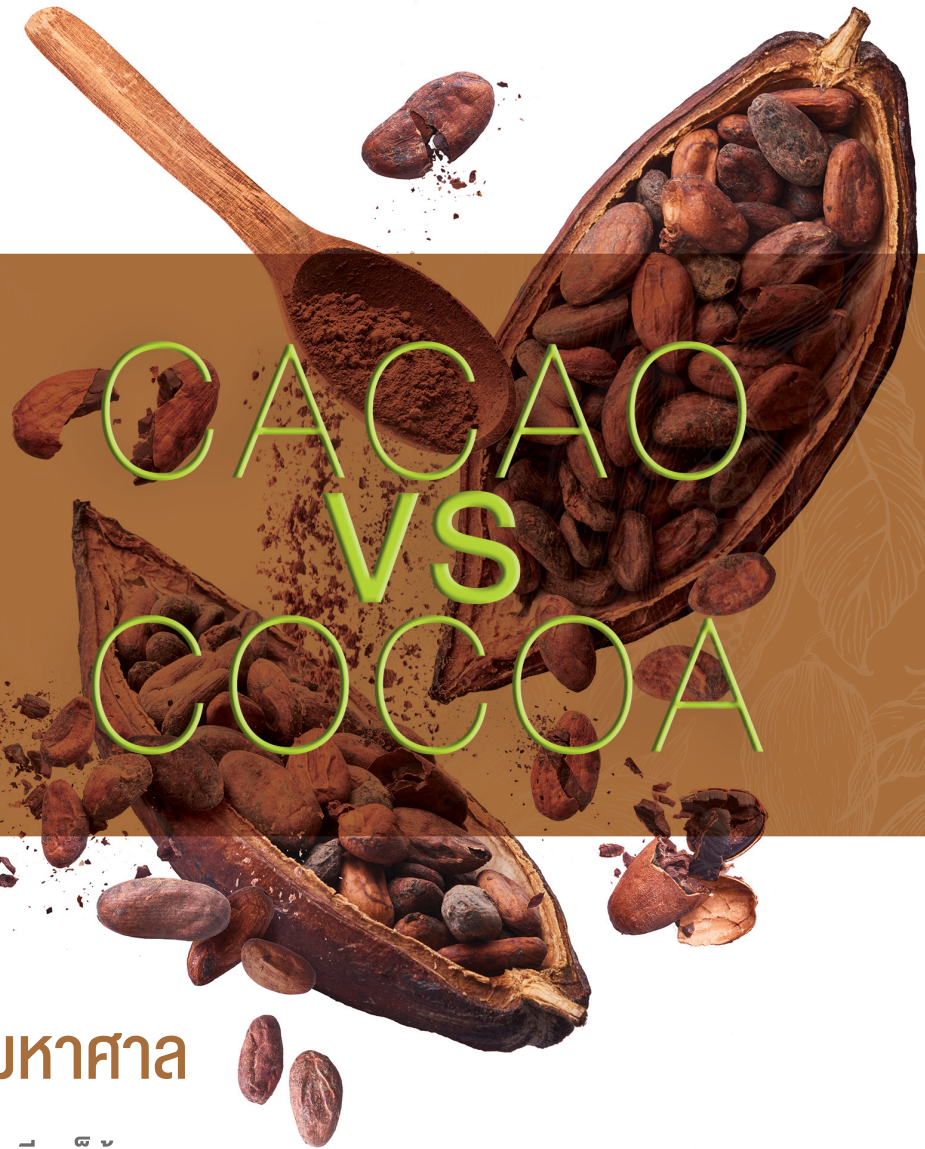




ผู้เขียน : กก.ดร. ปิณฑวิชญ์ โชติเดชธรรมมณี
กรรมการผู้จัดการ บริษัท ดีเอกเตอร์ เจล จำกัด
และกรรมการผู้จัดการ บริษัท ออแกนิคส์ เเลเจนด์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)



จุดกำเนิดเดียวกัน แต่ประโยชน์ต่างกันมหาศาล

สำหรับคนที่ทานอาหารและเครื่องดื่มแบบคลีน ก็ต้องบอกว่า มีหลายท่านที่ศึกษาจริงจัง แต่ก็ยังมีอยู่จำนวนมากที่ยังเลือกทานอาหารคลีนไม่ถูกหลัก ซึ่งเราควรมาทำความเข้าใจกันใหม่ตั้งแต่ตอนนี้ หากต้องการทานอาหารคลีนให้ถูกหลัก เพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

วิธีการคลีนแบบถูกหลัก ควรหลีกเลี่ยงโดยเด็ดขาด คือ อาหารและเครื่องดื่มสายหวาน และในตอนนี้สายคลีนกำลังถูกยกให้เป็นซูเปอร์ฟู้ดหลายชนิดหนึ่งในไฮไลท์ คือ คาเคา (Cacao)

ที่ผ่านมา หลาย ๆ คนคงคุ้นเคยกันดีกับผลิตภัณฑ์จากโกโก้ ที่มาในรูปแบบของผลิตภัณฑ์สำหรับลดน้ำหนัก ซึ่งในปัจจุบันค่อนข้างมีอยู่มากในท้องตลาด ไม่ว่าจะแบรนด์ไหน ๆ ก็เป็นเทรนด์สุขภาพที่ต้องหยิบยกโกโก้เข้ามาเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่วางจำหน่ายอยู่ในตลาด

แต่รู้หรือไม่ว่า แท้จริงแล้ว โกโก้ นั้นมีการผ่านกระบวนการแปรรูปมาระดับหนึ่ง เพื่อเพิ่มรสชาติให้อร่อยขึ้น แต่มีส่วนผสมของน้ำตาล นม และสารปรุงแต่งแต่งอยู่เยอะ!!! ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้อ้วนนั่นเอง

คาเคา (Cacao) และโกโก้ (Cocoa) เป็นสิ่งหนึ่งที่ได้มาจากเมล็ดของคาเคาเหมือนกัน แต่ต่างกันที่กรรมวิธีการผลิต โดยคาเคาจะใช้อุณหภูมิต่ำในการสกัด หรือสกัดโดยการบดแบบเย็น (Cold-Pressed) ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการสกัดสารออกมาจากคาเคา โดยยังคงสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ เอนไซม์ รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ครบ จึงให้สารอาหารและคุณประโยชน์มากกว่าโกโก้ได้หลายเท่า

เนื่องจากสารอาหารในโกโก้จะถูกบดในอุณหภูมิสูง ทำให้ไฟเบอร์ ไขมันดี วิตามิน และแร่ธาตุหายไประยะหนึ่งจำนวนมากเนื่องจากความร้อน จึงทำให้ “คาเคา” ถือเป็นหนึ่งใน “ซูเปอร์ฟู้ด” ที่ดีต่อสุขภาพ และกำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มคนรักสุขภาพสายเฮลตี้ และยังเป็นเทรนด์ของสินค้าในปีใหม่ที่ทั่วโลกหันมาให้ความสนใจเป็นอย่างมากอีกด้วย

ประโยชน์ของคาเคา ที่มีคุณประโยชน์ขนาดโกโก้

สาร ORAC ในปริมาณที่สูงมากกว่าโกโก้ถึง 4.5 เท่า ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) คือค่าที่บ่งบอกถึงความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระของอาหาร โดยวัดจากการดูดซับออกซิเจนไว้ในตัว ซึ่งจะสามารถลดความเสี่ยงและป้องกันการเกิดมะเร็งได้ โดยที่ค่าสาร ORAC ของคาเคาสูงถึง 96,000 ในขณะที่โกโก้มีเพียงแค่ 25,000 เท่านั้น และที่สำคัญ คาเคา มีสาร Flavonoids ในปริมาณสูงมากที่ช่วยซ่อมแซมการทำงานของเซลล์ ทำให้เราดูอ่อนกว่าวัยและห่างไกลจากมะเร็งได้

ป้องกันโอกาส ในการเป็นโรคเบาหวาน

คาเคา มีคุณสมบัติในการดักจับน้ำตาล ควบคุมความหิว และลดโอกาสการเป็นโรคอ้วน ซึ่งช่วยลดโอกาสการเป็นเบาหวานประเภท 2 ที่เกิดจากการดื้ออินซูลินได้อีกด้วย โดยที่สารฟีนอลิก (Phenolics) ในปริมาณสูงของคาเคาจะสามารถช่วยลด LDL ไตรกลีเซอไรด์ และความดันโลหิต

คุณประโยชน์ในการลดน้ำหนัก

จากงานวิจัยการทานคาเคาเพียง 9 กรัมต่อวัน จะสามารถช่วยควบคุมความดันโลหิต คอเลสเตอรอล และน้ำตาลในกระแสเลือดได้อีก ทั้งยังมีไฟเบอร์ในปริมาณสูง ซึ่งมีหน้าที่ในการดักจับไขมันและน้ำตาลได้อีกด้วย เท่านั้นยังไม่พอยังมีแร่ธาตุแมกนีเซียมในปริมาณสูง ซึ่งมีส่วนช่วยในกระบวนการขับถ่ายได้อย่างดีเยี่ยม ช่วยในการสังเคราะห์โปรตีน สร้างกล้ามเนื้อ และควบคุมการทำงานของระบบประสาท ทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันและเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ดียิ่งขึ้น



จากงานวิจัยพบว่าคาเคาสามารถต้านโรคอ้วนได้ลึกถึงระดับพันธุกรรม โดยคาเคาจะเข้าไปหยุดการสังเคราะห์กรดไขมัน ทำให้ไม่มีไขมันสะสมในร่างกายได้อีกด้วย

ควบคุมการทำงานของระบบในร่างกายให้ดีขึ้น

คาเคา มีโพแทสเซียมในปริมาณที่สูง ซึ่งสามารถทำให้ร่างกายควบคุมสมดุลน้ำได้ดียิ่งขึ้น และทำให้หัวใจเต้นเป็นปกติได้อีกด้วย

กินแล้วอารมณ์ดี

ในคาเคาจะมีสารอีพิคาเทชิน (Epicatechin) ที่ช่วยลดความเครียดสะสม กระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) หรือสารแห่งความสุข และสารฟีนีไทลามีน (Phenethylamine) ซึ่งทำให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความเสี่ยงของโรคที่เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทและช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ดีอีกด้วย

เห็นประโยชน์กันมากมายขนาดนี้แล้ว อย่าลืมหันมาเปลี่ยนจากการทานผลิตภัณฑ์โกโก้เป็นผลิตภัณฑ์จากคาเคากันนะครับ เพราะถือว่าคุณประโยชน์เยอะกว่าหลายเท่าตัวเลยทีเดียว สำหรับสายสุขภาพที่กำลังมองหาผลิตภัณฑ์ ๆ ก็สามารถนำคาเคามาใช้กับการทำอาหารได้หลากหลายเมนู โดยที่ยังคงความอร่อยได้เช่นกันครับ B+

