



巧克力對抗自由基

「巧克力糖有益健康」，美國化學會在 1999 年的年會中有人如此說。用來製造巧克力的可可亞(cocoa)樹的果實含有高量的抗氧化物－多元酚(polyphenols)，但是這並不代表巧克力就全然是抗氧化物。根據美國賓州史克蘭頓大學(Scranton U.)的化學家 Joe Vinson 研究，一條牛奶巧克力糖棒與一天所吃的蔬菜水果中所含的多元酚是等量的；黑色巧克力的抗氧化物更高，大約是一般巧克力的兩倍。M&M Mars 巧克力廠的化學師 Harold Schmitz 提到巧克力內的類黃鹼素(flavonoids)－多元酚的一種，在試管內可以中和壞的膽固醇。不過，Joe Vinson 還是提醒大家，巧克力同時含有高量的飽和脂肪酸和熱量，倒也不是那麼完美的食物。我們可以說，吃點巧克力有益健康；但是，該吃多少才算適當呢？

本文譯自：

“Chocolate Scavenges Free Radicals”, Parkinson's Disease Update, Issue #104, 1999, USA