

# Cocoa

# کاکائو

The Big History of a Small Bean

تاریخچه ای بزرگ از دانه ای کوچک

By Bryon Verhaeghe

مارس 2009

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

پودر کاکائو از تخم درخت کاکائو تهیه می شود. کلمه کاکائو هم برای درخت و هم برای لوبیای آسیاب شده و همچنین پودر آن به کار برده می شود. این تخم ها در درون غلاف می رویند. در هر غلاف حدود 20 تا 60 عدد تخم وجود دارد که ما آن را لوبیا می نامیم. لوبیاها حاوی 40-50 درصد چربی هستند که باعث طعم تلخ آن می شود. این چربی خواص بسیاری برای سلامتی دارد که به لوبیا ارزش بیشتری برای زندگی می بخشد. این لوبیای کوچک تاریخچه بسیار بزرگی دارد.

رد پای اصل این درخت با عنایت به دی ان ا به آمازون می رسد که توسط مردم اولمک و مایان به گواتمالا و مکزیک منتقل شده است. مردم معتقد بودند که این غذای خدایان است و به عنوان پول رایج برای داد و ستد استفاده می شد.

درخت کاکائو نیاز به آب و هوای مرطوب، بارش منظم باران، خاک خوب و مقداری سایه دارد. 22 گونه درخت کاکائو وجود دارد اما تنها چند گونه آن برای اهداف تجاری استفاده می شود. نام کامل درخت تئوبروما کاکائو است که به معنی "غذای خدایان" می باشد.

پس از کشت دانه مدت 4 تا 5 سال طول می کشد تا غلاف به بار بنشیند. این تاخیر طولانی نقطه آغازین این ضرب المثل شد "وقتی پول بر روی درختان رشد می کند".

شکارچیان طبیعی بسیاری به دنبال این درختان هستند. رایج ترین آن کرم بید است که از این درخت به عنوان غذا استفاده می کند. انگل قوی تر یک قارچ است که باعث توقف رشد می شود که حتی قادر است نابودی کامل مزارع گردد.

هنگامی که اسپانیایی ها وارد مکزیک شدند از اندیشه رشد پول شگفت زده شدند. دانه های کاکائو به اروپا، آفریقا و سپس فیلیپین برده شد. کاکائو در گذشته شیک و مد روز بوده و توسط طبقات مرفه و خانواده سلطنتی استفاده می شد. فرانسوی ها با هدف تسلط و سلطه بر این صنعت به بهبود طعم و مزه آن افزودند. آنگاه آن را به انگلستان معرفی نموده و به ملکه ویکتوریا به عنوان هدیه تقدیم کردند. کاکائو به لحاظ فواید فراوانش در سلامتی بسیار با ارزش و گران بود.

هلندی ها متوجه رشد کاکائو در فلپین شده و تخم آن را با خود به جاکارتا بردند. اولین کاشت توسط آفت های قارچی پژمرده و خشک شد لکن آنان دوباره به کشت آن پرداختند. هلندی ها بسیار مشتاق بودند کاکائو را با هزینه کمتر و قیمت تمام شده کمتری به اروپا برده شود. لذا آنان به توسعه طرز تهیه و روند آن پرداختند که کاکائو هلندی نام گرفت.

در مرحله تخمیر تولیدات است که جابجایی کاهش میزان اسیدی با یک عامل قلیایی اتفاق می افتد. امروزه این عمل بیشتر با جوش شیرین انجام می شود. کاکائو ارزانتر هلندی به انگلستان برده می شود و به طور انبوه به بازار توسط ج اس فری و پسران (JS Fry and Sons) عرضه می شود.

پیش از شیمیدان سوئیسی هانری نستله مخلوط شیر با کاکائو امکان پذیر نبود تا آنگاه که او موفق به کشف آن شد. او کشف کرد که کاکائو کم چربی می تواند با شیر کم آب و یا تبخیر شده مخلوط گردد. این دستاورد جدید شکلات شیری،

یک موفقیت فوری کسب و کار برای شکلات سوئیس شد. امروزه شرکت های بسیاری در کار تهیه، ترکیب و مخلوط کاکائو هستند. دستور العمل ها و ترکیباتی که از چربی بالای کاکائو و تخمیر استفاده می کنند حاوی بیشترین خواص و فواید برای سلامتی هستند.

یک شکلات شیرین دارای 15-35 درصد کاکائو و مقادیر زیادی شکر است. شکلاتی که بیش از 50 درصد کاکائو دارد ما آن را در دسته شکلات تلخ قرار می دهیم. یک شکلات نیمه تلخ و شیرین حاوی 50-70 درصد کاکائو می باشد اما وقتی محتوی کاکائو به بیش از 70 درصد می رسد ما آنرا تلخ و شیرین می نامیم. برخی از 70 درصد کاکائوها هنوز شکلات شیری محسوب می شوند و این زمانی است که شیر جامد موجود در آنها از 2 درصد بیشتر باشد. فواید سلامتی کاکائو وقتی بیشتر است که شکلات شیری نباشد.

برای تخمیر کاکائو که به طور طبیعی تولید شده به چهار تا هفت روز زمان نیاز است. تخمیر همانطور که برای انگور ها نیز اتفاق می افتد باعث کاهش شکرها، کشتن میکروب ها و طعم و عطر خوش تری می گردد.

تحقیقات در مورد خواص درمانی کاکائو همچنان ادامه دارد. بسیاری داستان های متناقض در اطراف خواص کاکائو برای سلامتی وجود دارد. یافتن مطالعه و تحقیقات در مورد افتراق بین آن دسته از مردم که شکلات با چربی و کاکائو بالا مصرف می کنند و آنهایی که از نوع مواد قلیایی و بدون چربی استفاده می نمایند امری دشوار است. در یک بیان وسیع ما از یک طرف کاکائو خوب تخمیر شده طبیعی و از سوی دیگر کاکائو با به عمل آوری بد به نام شکلات شیری داریم. محتوی و عنصر اصلی در شکلات شیری شکر است.

## خواص و مزایای درمانی کاکائو

### • کاکائو باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و بریگم و بیمارستان زنان بوستون در تحقیقات خود 15 نفر از افراد زیر 50 سال و 19 نفر از افراد بالای 50 سال را مورد مطالعه قرار دادند. پس از مصرف چهار تا شش روز کاکائو غنی از فلاونون (flavanol) جریان خون به طور چشمگیری در هر دو گروه بهبود یافت قابل توجه آن که در گروه مسن تر تاثیر آن بیشتر بود. نتایج این تحقیقات در مجله فشار خون مورخ 24 آگوست 2006 میلادی منتشر گردید. نتیجه آن که کاکائو غنی از فلاونون باعث بهبود عملکرد قلب و عروق در دوران کهولت سن خواهد شد. (PMID: 16877960)

### کاکائو "غذای خدایان"

#### غلظت آنتی آکسیدان در کاکائو بیشتر از همه بود:

2 برابر قوی تر از شراب قرمز

2-3 برابر قوی تر از چای سبز

4-5 برابر قوی تر از چای سیاه

#### اخبار علمی روز مورخ 6 نوامبر 2003 میلادی

### • کاکائو کلسترول را بهبود می بخشد

بالتیمور از برنامه طب داخلی دانشگاه جانز هاپکینز به تجزیه و تحلیل نتیجه مصرف کاکائو تلخ غنی از فلاونون بر روی 28 داوطلب سالم در طول یک هفته پرداخت. کلسترول بد (LDL) داوطلبان 6 درصد کاهش داشته و کلسترول خوب (HDL) افزایش 9 درصدی نشان داد. (PMID: 19005437)

## ● کاکائو جریان خون به مغز را گسترش می دهد

گروه مغز و اعصاب بوستون به مطالعه 34 نفر از داوطلبان سالم بین سنين 66-78 پرداخت. آنان در مطالعه جريان خون به مغز داوطلبان از دستگاه اولتراسوند مخصوص اندازه گيري استفاده کردند. کاکائو به رژيم غذایی داوطلبان به مقادير فراوان اضافه شد. با گذشت یک هفته جريان خون آنان به میزان 4-12 درصد افزایش یافت که این بهبود جريان خون پس از طی دو هفته به سطح 6-14 درصد بالغ گردید. گروه محققين به این نتیجه رسیدند که مصرف بالای کاکائو باعث کاهش سکتة مغزی و زوال عقل می گردد. این یافته در مورخ 4 آپریل 2008 منتشر شد.  
(PMID: 18728792)

## ● کاکائو سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد

دانشگاه بارسلونا اسپانیا به این نتیجه دست یافت که مصرف طولانی مدت کاکائو سرشار از فلاونون باعث بهبود پاسخ گلوبول های سفید به التهاب و تورم در حیوانات آزمایشگاهی گردید. همچنین منتج شد که شایسته است مطالعات دراز مدت به بررسی موضوع در مورد انسان بپردازند. این یافته در مورخ 6 ژانویه 2009 منتشر شد.  
(PMID: 19126261)

## ● کاکائو فشار خون را کاهش می دهد

محققان در انجمن سرطان آتلانتا آمریکا 133 نفر از سرخپوستان قبیله کونا ساکن در پاناما را با 183 نفر از افراد این قبیله که به منطقه ورا کروز نقل مکان کرده بودند مقایسه کردند. فشار خون به طور چشمگیری در میان گروه ساکن در پاناما پایین تر بود. آزمایش ادرار مشخص کرد که هیچگونه تفاوت در نمک مصرفی رژيم غذایی آنها نبوده است. بررسی رژيم غذایی از 118 قلم نشان داد که آنها رژيم غذایی مشابهی داشتند تنها گروه دارای فشار خون پایین تر 10 بار بیشتر کاکائو غنی از فلاونون مصرف کرده بودند. (PMID: 16794446)

ما در بازگشت سلامتی همیشه به دنبال راه های دست یابی به بالاترین مراحل سلامتی هستیم. ما به شما در گرفتن وقت مشاوره رایگان برای آگاهی بیشتر درباره خوب خوردن خوش آمد می گوئیم. ما چندین مقاله درباره سلامتی نوشته ایم. این مقالات به همراه مطالب فراوان دیگری در تارنما ما وجود دارند [www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com). ما همزمان با یافتن اطلاعات آن ها را بر روی تارنما خود قرار می دهیم. چنانچه هرگونه پرسشی دارید لطفاً با ما در میان بگذارید زیرا این به ما در برنامه ریزی برای نگارش مقالات بعدی کمک می کند.

مرجع:

با قرار دادن شماره مربوطه به همراه PMID در تارنما [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed) خلاصه مقاله به دست می آید.

تلفن تماس در تهران: 44328851  
[alisafarianca@gmail.com](mailto:alisafarianca@gmail.com)

RDID403.P2

[www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com)  
[info@reboundhealth.com](mailto:info@reboundhealth.com)