



Μαύρη, λευκή ή γάλακτος σοκολάτα;



Πολλές φορές έχει γεννηθεί σε όλους το δίλημμα ποιο είδος σοκολάτας να διαλέξουμε; Ποια είναι αυτή που θα μπορούσαμε να απολαύσουμε χωρίς να αισθανθούμε τύψεις; Η βασική διαφοροποίηση της σοκολάτας γάλακτος από τη μαύρη είναι ότι περιέχει λιγότερο κακάο, το οποίο έχει αντικατασταθεί από γάλα. Αυτό δεν διαφοροποιεί ιδιαίτερα τις θερμίδες που περιέχει. Παρότι οι περισσότεροι θεωρούμε ότι η μαύρη σοκολάτα είναι καλύτερη σε περιπτώσεις δίαιτας, ωστόσο θερμιδικά διαφέρουν μόλις κατά περίπου 10-30

θερμίδες. Η βασική τους διαφορά είναι ότι η σοκολάτα γάλακτος περιέχει τριπλάσια χοληστερίνη σε σχέση με τη μαύρη. Έχει όμως 3-4 φορές περισσότερο ασβέστιο, λιγότερη καφεΐνη και θεοβρωμίνη, ουσίες που δρουν στο κεντρικό νευρικό σύστημα, αλλά και λιγότερα αντιοξειδωτικά. Με βάση τη σύστασή της, θα λέγαμε ότι η σοκολάτα γάλακτος είναι καλύτερη για τα παιδιά και τους έφηβους, τις νεαρότερες δηλαδή ηλικίες, λόγω του ασβεστίου και της χαμηλής περιεκτικότητάς της σε καφεΐνη. Όταν όμως μιλάμε για ενήλικους και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, καλύτερη επιλογή είναι η μαύρη σοκολάτα λόγω των αντιοξειδωτικών της, αλλά και της χαμηλότερης περιεκτικότητάς της σε «κακά» λιπαρά και χοληστερίνη. Όσον αφορά τη λευκή σοκολάτα, σε αντίθεση με τις άλλες δύο κατηγορίες, φτιάχνεται από το βούτυρο του κακάο και γι' αυτό περιέχει λίγο περισσότερες θερμίδες, χειρότερης ποιότητας λιπαρά και λίγο περισσότερη χοληστερίνη. Έχει, επίσης, αρκετές ποσότητες απαραίτητων αμινοξέων, μετάλλων και ιχνοστοιχείων και ικανοποιητικότερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο. Επιπλέον, δεν περιέχει καθόλου καφεΐνη και θεοβρωμίνη, γι' αυτό και δεν έχει ιδιαίτερη διεγερτική και εξαρτησιογόνο δράση. Τέλος, αποτελεί μια καλή επιλογή για τις εγκύους και τις θηλάζουσες, λόγω της έλλειψης σε καφεΐνη.