ÇİKOLATA ÖPÜŞMEKTEN DÖRT KAT DAHA ZEVKLİ

Çikolata yemenin öpüşmekten daha fazla heyecan ve zevk verdiği belirlendi.
Beyaz, sütlü ve siyah çikolata
Middlesex üniversitesinin çiftler üzerinde yaptığı araştırmaya göre, çikolata ağızda erirken alınan zevk, öpüşmenin verdiği zevkin tam dört katı. Ananova internet sitesindeki habere göre, çikolata kalp atışlarını iki katına çıkarıyor ve beyinde heyecan dalgası yaratıyor
Middlesex üniversitesinden David Lewis, sonucun kendilerini şaşırttığını belirterek "Uyarıcı maddeler içerdiği için çikolatanın kalp atışlarını artırmasını bekliyorduk, ancak bu sürenin uzunluğu ve beyindeki güçlü etki şaşırtıcıyı" dedi.
Araştırmada, çikolatanın ağızda eridiği anda yarattığı etkiyi saptamak amacıyla, kalp ve beyindeki hareketleri izlemek için gönüllüler bazı cihazlara bağlandı.
Araştırma sonucunda, çikolata yemenin beyni öpüşmeye göre daha aktif hale getirdiği, kalp atışlarının dakikada 60'tan 140'lara kadar çıktığı belirlendi.
Karşı konulamaz lezzet: Çikolata
Dilinizin üstünde bir parça çikolatayı yavaş yavaş eritip, o coşku verici tadı sindire sindire almak... İşte hayatın keyif verici yanlarından biri ...
Çikolata... İnkar edilemez bir karşı konulmazlık ve gizem... Kremalı, ipek yapılı, koyu, siyah, zarif renkli, süper tatlı, zengin lezzetli, değişik ümitler uyandıran aromalı... Çikolatanın baştan çıkarıcı karakteri, duyguları uyandırabilir ve nabız atışını değiştirebilir... Bu cümleler, yiyecek uzmanı Phil Lempert'ın çikolata hakkında söyledikleri
Dilinizin üstünde saf bir parça çikolatayı, yavaş yavaş eritip, o coşku verici tadı sindire sindire almak hayatın oldukça keyif verici yanlarından biri değil midir?
Çikolata tarihte zaman zaman katı kurallı gruplar tarafından yasaklandı.
Aztekler çikolatanın afrodizyak olduğunu düşünüyordu. Bu yüzden, içinde çikolata olan tüm yiyecekleri, kesin bir biçimde kadınlara yasakladılar.
SADECE LEZZETLİ DEĞİL, YARARLI DA...
Çikolata sadece muhteşem lezzetli bir yiyecek değil, aynı zamanda yararlı da. Çikolatanın kanseri önlemede, kalp hastalıklarını engellemede, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmede rol oynadığı belirtiliyor. Aynı zamanda duygusal anlamda da kendimizi iyi hissetmemizi sağlıyor.
3000 yıl önce Amerikan Aztek ve Mayalar çikolatanın elde edildiği, kakao tanelerinin yetiştiği, kakao ağacını theobroma'yı yetiştirdiler.
Çikolata ağzına kadar, polyphenol diye adlandırılan ve içinde procyanidins, epicatechin, catechin olan antioksidan bileşim dizileriyle dolu. Meyve, sebze ve çay da polyphenol içeriyor. Fakat çikolata ve kakao hayrete düşürecek kadar çok miktarda polyphenols içeriyor. Düşünsenize aynı miktardaki polyphenolü ya bir parça sütlü çikolatadan ya da beş porsiyon meyve ve sebzeden alabiliyoruz.
36 gr kakaodan üretilen ürünlerdeki polyphenol içeriği:
Sütlü çikolata - 300 mg
Bitter çikolata - 700 mg
Kakao tozu - 1,300 mg
POLYPHENOL NE İŞE YARAR?
Polyphenolun vücut üzerinde bir çok etkisi olduğu belirtiliyor. Her şeyden önce polyphenol, antioksidan. Antioksidanlar, çevre kirliliği, sağlıksız beslenme, alkol, uyuşturucu ve sigara gibi vücuda zarar verici şeylere karşı hücrelerin dirençlerini arttırmaya yarıyorlar. Çünkü bu gibi etkenler hücrelere zarar verip, kansere sebep olabilir, vücut sisteminin yaşlanmasını hızlandırırlar.
Polyphenol kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde de yardımcıdır. Kakao polyphenolü kanın incelmesine yardımcı olup, pıhtılaşmayı engellediği için kalp krizi ve felç olma riskini düşürür. Ayrıca yapılan çalışmalar, kakao polyphenolünün aynı zamanda bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesinde de etkin rol oynadığını ortaya koyuyor.
ÇİKOLATAYI KARŞI KONULMAZ YAPAN NE?
Bazen çok şiddetli bir şekilde çikolata arzu ederiz. Bazen kızgın ya da depresif olabiliriz. Fakat biraz çikolata yiyince, kendimizi daha iyi hissederiz. Çikolata phenethylamine (PEA) içerir. Phenethylamine ise sinir sistemini uyarır, bazı salgıların salıverilmesinin tetikler, ağrıları dindirir ve insanın kendini iyi hissetmesini sağlar.
MUTLULUK HİSSİ
Tabii çikolatanın içindeki yüksek şekeri ve kaloriyi de göz ardı etmemek gerek. Çikolata aynı zamanda cinsel uyarıcı ve keyif vericidir. Çikolata beyindeki serotonin seviyesini arttırır, ve mutluluk hissi verir. Kadınlar erkeklere nispeten çikolatanın bu özelliklerine karşı daha duyarlıdır. Kimyacılar çikolatanın içindeki maddelerin, insanın ruh hali üzerinde değer bir etki yarattığını söylüyorlar.
ÇİKOLATADAKİ KALORİ VE ŞEKER DURUMU NEDİR?
Acaba çikolata kalp için zararlı mı?
Bu sorunun yanıtı, kilo aldırıcı bir özelliği olduğu için, ne yazık ki "evet". Çünkü çikolata, içeriğinde çok fazla

şeker bulunduran, oldukça kalorili bir yiyecek. Tabii bu çikolatanın çeşidine de bağlı. İyi kalite çikolatalar kakao yağından yapılırlar ve kullanılan diğer doymuş yağlara nisbeten yaklaşık üçte bir daha az kalorilidirler. Ayrıcadoymuş yağlar kötü kolesterol (LDL) içerir, kandaki kolesterol miktarını yükseltirler. Ancak tüm çikolataların kakao yağından yapılmadığını unutmamak gerekir. Emin olmak için çikolatanın içeriğini okumakta fayda vardır.
Çikolatadaki şeker miktarı oldukça yüksektir. İçindeki işlenmiş şeker kandaki şeker seviyesini yükseltir ve kilo yapar. Diyabetik olanları, çikolatadan vazgeçemeyen ama şeker almak istemeyenler için alternatif olabilir.
Çikolata aynı zamanda uyarıcı bir madde olan kafein içerir. 45 gr siyah çikolata 30 mg, sütlü çikolata 10 mg, 250 gr sıcak çikolata ise 5 mg kafein içerir. 250 gr demli kahve 135 mg, kola ise 35 mg kafein içerir.
ÇİKOLATA SAĞLIKLI BİR YİYECEK Mİ?
Çikolata sağlık için gerekli birçok mineral, kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, çinko ve bakır içerir. Ancak tabii ki, çikolata içeriğindeki bol şeker ve kalori değeri nedeniyle, sağlıklı yiyeceklerle kıyaslanamaz.
Çikolatanın Saklanması
Çikolatayı daima kuru ve karanlık bir yerde ve 16°C ile 20°C arasında bir ısıda saklayın. Hiçbir zaman buzdolabına koymayın. Ayrıca 10°C'yi geçen ısı değişikliklerine tabi tutmayın; aksi takdirde çikolatanızın yüzeyinde parlak bir beyaz tabaka belirebilir. Bu çikolatanın tadını etkilemez ama tabii ki, parlak, koyu renkli ve güzel görünümlü pralin ve çikolata çubukları çok daha çekici olmaktadır. Çikolatayı hiçbir zaman keskin kokulu diğer yiyeceklerin yanında saklamayın; çikolata çok kolayca diğer kokuları emebilmektedir ve bu çok sevdiğiniz çikolatanın eşsiz tadını olumsuz etkileyebilir.
Kaliteli kakao, koyu ve sütlü çikolata doğal nedenlerden dolayı uzun bir raf ömrüne sahiptir. Doğal olarak varolan kakao polyphenol'leri uzun süreler boyunca koyu ve sütlü çikolataları oksidasyondan korurlar.
Çikolatanın rengi neden beyazlaşır?
Çikolatanın üzerinde iki olay sonucunda beyaz bir film oluşur.
-Yağsı beyaz tabaka: Çikolata sıcaklık değişimlerine maruz kalmış, yüksek sıcakta bekletilmiş olması sonucu oluşur (22 C üzeri). Yağ kristalleri sıvı hale gelir ve çikolatanın yüzeyine çıkar beyaz bir görünüm alır. Bu durumda çikolata özelliklerini kaybetmez ve hala yenilebilir.
-Şekersi beyaz tabaka: Çikolatanın neme maruz kalması sonucu şeker çözünür rekristalize olarak yüzeye çıkar. Bu durumda çikolatanın tadı değişir. Çikolatanın tadı neden bozulur? Çikolatanın iki unsur ile etkileşimi oksitlenmeye neden olur bu da tadını bozar.
-Su -Işık (Güneş ışığı)
Bunlara ilaveten eğer çikolata keskin kokulu maddelere yakın olduysa da bozulma oluşabilir ve raf ömrüne de dikkat edilmesi gerekir.Bazı pralinlerin neden üzerinde yağ tabakası oluşur? Eğer çikolata konçlama aşamasında iyi ezilmemiş ve yağlar homojenize olamamış ise yağ zamanla yüzeye çıkabilir.
Çikolatada neden yanık tadı olur?
Çikolata yüksek sıcaklıkta eritilmişse yanık tadı gelir.
Kuvertürlerde tavsiye edilen eritme sıcaklığı nedir?
Çikolataların eritilmesinde tavsiye ettiğimiz sıcaklıklar:
Bitter çikolata : +45 C (113F)
Sütlü çikolata: +42 C (107,6F)
Beyaz çikolata: +40 C (104F)
Kuvertürler en fazla kaç defa eritilmelidir?
Herhangi bir problemle karşılaşmamak için çikolatanın en fazla 2 veya 3 defa eritilmesi tavsiye edilir.
Mineraller
Kakao ve çikolata mineraller bakımından bir hazine sunarlar. Bunlar çoğu zaman vitaminlerle birlikte normal fiziki işlevler için vazgeçilmezdir.
Mineralin İsmi
100 gram Çikolatada bulunan RDA * Yüzdesi
Bulunduğu Çikolata Türü
Yararları
Kalsiyum
%3 - %40
Sütlü ve beyaz çikolatada bulunur
Kemiklerin ve dişlerin oluşumu ve korunması için gereklidir
A vitamini ile birlikte kanın yaralarda pıhtılaşmasını sağlar
Kas işlevlerinde rol oynar
Magnezyum
%6 - %60
En yoğun olarak bitter çikolatada bulunur
Güçlü bir iskelet yapısı oluşturur
Esas olarak bellek ve beyin işlevlerinde, ve bunalımın engellenmesinde aktif rol oynar

© lezzetler.com tarif no:13650 • adı:Çikolata öpüşmekten dört kat daha zevkli • gönderen:fototiryaki • indirme tarihi:28.04.2024 - 03:19