

# شکلات؛ هوسى لذیذ یا مخدرى ضعيف؟

سیمنا ناصرى



یافته نشان می‌دهد که شکلات، صرفاً یک منبع لذت چشایی و با بویایی نیست بلکه گونه‌ای لذت «مغزى» را افزایش می‌دهد.

## شکلات، محرکى روانى

از دیگر مواد موجود در شکلات می‌توان به کافئین، تئوبرومین، سالسولینول و فینیل اتیل‌آمین اشاره کرد. تمامی این مواد موجب افزایش هشیاری می‌شوند و به بیدار ماندن کمک می‌کنند. همچنین تئوبرومین تأثیری محرک بر روی سیستم عصبی و قلبی داشته، فعالیت عضلانی را آسانتر می‌کند و موجب تحریک اشتها می‌شود. اثرات کافئین در زمینه افزایش مقاومت در برابر خستگی و نیز کمک به فعالیت ذهنی و افزایش هوشیاری کاملاً شناخته شده است. تحقیقات نشان می‌دهند که شکلات دارای مقادیر بسیار اندکی آناندامید است که تأثیراتی مشابه حبشیش دارد.

**نتیجه:** آنچه مسلم است، خوردن شکلات لذت‌بخش است و حس کردن عطر شکلات زمانی که آن را به سوی دهان می‌بریم این لذت را دو چندان می‌کند. به هر حال، لذت‌بخش بودن خوردن شکلات در کنار خاصیت ضد اضطراب و ضد افسردگی آن در برخی افراد و همچنین تأثیرات سرخوش‌کننده و محرک آن موجب گرایش بسیاری از افراد به شکلات می‌شود و جای هیچ تعجبی نیست که برخی به آن «اعتیاد» پیدا می‌کنند. □

بچه‌ها تنها علاقه‌مندان به شکلات نیستند، بسیاری از بزرگترها شکلات خوردن را لذتی بزرگ و برخی آن را نوعی اعتیاد می‌دانند و افرادی نیز در مواقع ناراحتی یا اضطراب به شکلات خوردن روی می‌آورند. اما واقعا شکلات چیست و چه تأثیری روی ما دارد؟ کدامیک از ما تا کنون این را تجربه نکرده ایم؟ یک تخته شکلات را باز می‌کنیم تا دو مربع از آن را بخوریم اما چند ساعت بعد می‌بینیم که تنها پوسته شکلات باقی مانده است. این تمایل مقاومت‌ناپذیر که ما را وامی‌دارد به خوردن آن ادامه دهیم از کجا می‌آید؟ این ماده که ابتدا به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گرفت چه ترکیبی است که آن را این چنین هوس‌انگیز می‌کند؟

## در جستجوی حس‌های شدید؟

متخصصان فرانسوی به این نتیجه رسیده‌اند که افراد وابسته به شکلات، در حقیقت به دنبال کسب محرک‌های حسی قوی هستند، همین محرک‌ها منشاء گرایش مقاومت‌ناپذیر آنها به سوی شکلات است. اما جالب اینجاست که افراد بسیار وابسته به شکلات، به هر شکلاتی تمایل نشان نمی‌دهند و بیشترین گرایش آنها به شکلات تلخ است که حداقل بیش از ۵۰ درصد آن از کاکائو تشکیل شده است.

## به دنبال محرک‌های فعال دارویی؟

تحقیقات دانشمندان نوروفیزیولوژیست ثابت کرده است که در دانه کاکائو حداقل ۸۰۰ ماده مختلف وجود دارد که برخی از آنها ویژگی‌های دارویی شناخته شده‌ای دارند.

## خاصیت ضد افسردگی شکلات

خاصیت ضد افسردگی شکلات می‌تواند ناشی از وجود هرچند اندک سروتونین موجود در آن باشد. سروتونین، ماده‌ای است که به طور طبیعی در مغز نیز وجود دارد و در خوش خلقی موثر است.

## شکلات، منبعی برای لذت بردن

## ورای لذت‌های مربوط به حواس

نورولوژیست‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که شکلات موجب ترشح پپتیدهای مخدر مغزی می‌شود. این