

## خبيرة تغذية تكشف طريقة تمييز الشوكولاتة الحقيقية عن المزيفة



تعتبر الشوكولاتة اكثر المنتجات الشهية انتشارا بسبب مكوناتها الطبيعية، وللحصول على هرمونات السعادة ، وفقا للدكتورة أناستاسيا كوستوماخا، خبيرة التغذية الروسية.

وتشير الخبيرة في حديث لـ Ru.Pravda إلى أن بعض المنتجين يغيرون وصفة الشوكولاتة التقليدية لتقليل تكلفة الإنتاج، فكيف نميز الشوكولاتة الحقيقية عن المزيفة؟

وفقا لها، يجب قبل كل شيء أن نتعرف على مكونات الشوكولاتة ونركز على نقطتين "الكاكاو المبشور" و"زيت الكاكاو"، فإذا لم تكن هذه موجودة، فإن المنتج ليس شوكولاتة بل "قطعة حلوى". وهذا يماثل الفرق بين الزبدة والسمن النباتي (المارجرين).

وتشير إلى أنه يجب عدم الخلط بين زيت الكاكاو وزيت النخيل أو زيت جوز الهند، فالفرق جوهري بينهما، أي أن وجود أي منهما يعني أن هذه ليست شوكولاتة، ولذلك يكون سعرها منخفضا.

ووفقا لها بالنسبة للمشتري العديم الخبرة لا فرق بين "الكاكاو المبشور" و"مسحوق الكاكاو"، مع أنهما مختلفان تماما، ولذلك تكون الشوكولاتة المصنوعة من مسحوق الكاكاو دائما أرخص من تلك المصنوعة من الكاكاو المبشور.

وتقول: "يجب ألا يخيفنا وجود ليسيتين الصويا lecithin في التركيبة، لأنها مادة مثخنة ضرورية لإنتاج

الشوكولاتة. كما أنها مفيدة جدا للدماغ وتحسين الذاكرة. ولكن يجب أن تستخدم بنسب محددة في صنع الشوكولاتة. فإذا كانت الشوكولاتة لا تذوب على الإطلاق في اليد، فيمكن القول أن الشركة المصنعة قد أفرطت في استخدام الليسيثين. يمكن التعرف على نسبة الليسيثين العادية من خلال النظر إلى الجانب الخلفي للوح الشوكولاتة. فإذا وجدت بقعا صغيرة في الملمس هناك، فهذه علامة جيدة. كما يجب أن لا تحتوي الشوكولاتة الجيدة على محسنات النكهة وأصباغ على الإطلاق".

ووفقا لها، تعتبر الشوكولاتة المرة الداكنة الأكثر فائدة، وتأتي الشوكولاتة الداكنة في المرتبة الثانية، وشوكولاتة الحليب في المرتبة الأخيرة وهي حلوة المذاق وأكثر شعبية ولها مذاق الكريم.