

Manfaat Coklat

Kontribusi Dari Budi Santoso

Kamis, 09 Oktober 2008

Pemutakhiran Terakhir Kamis, 09 Oktober 2008

Kata coklat berasal dari xocoatl (bahasa suku Aztec) yang berarti minuman pahit. Suku Aztec dan Maya di Mexico percaya bahwa Dewa Pertanian telah mengirimkan coklat yang berasal dari surga kepada mereka. Cortes kemudian membawanya ke Spanyol antara tahun 1502-1528, dan oleh orang-orang Spanyol minuman pahit tersebut dicampur gula sehingga rasanya lebih enak. Coklat kemudian menyebar ke Perancis, Belanda dan Inggris. Pada tahun 1765 didirikan pabrik coklat di Massachusetts AS.

Dalam perkembangannya coklat tidak hanya menjadi minuman tetapi juga menjadi snack yang disukai anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Selain rasanya enak, coklat ternyata berkhasiat membuat umur seseorang menjadi lebih panjang. Suatu studi epidemiologis telah dilakukan pada mahasiswa Universitas Harvard yang terdaftar antara tahun 1916-1950. Dengan menggunakan food frequency questionnaire berhasil dikumpulkan informasi tentang kebiasaan makan permen atau coklat pada mahasiswa Universitas Harvard. Dengan mengontrol aktivitas fisik yang dilakukan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan makan ditemukan bahwa mereka yang suka makan permen/coklat umurnya lebih lama satu tahun dibandingkan bukan pemakan. Diduga antioksidan fenol yang terkandung dalam coklat adalah penyebab mengapa mereka bisa berusia lebih panjang. Fenol ini juga banyak ditemukan pada anggur merah yang sudah sangat dikenal sebagai minuman yang baik untuk kesehatan jantung. Coklat mempunyai kemampuan untuk menghambat oksidasi kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, sehingga dapat mencegah risiko penyakit jantung koroner dan kanker. Selama ini ada pandangan bahwa permen coklat menyebabkan caries pada gigi dan mungkin juga bertanggung jawab terhadap munculnya masalah kegemukan. Tak dapat disangkal lagi bahwa kegemukan adalah salah satu faktor risiko berbagai penyakit degeneratif. Tetapi studi di Universitas Harvard ini menunjukkan bahwa jika Anda mengimbangi konsumsi permen coklat dengan aktivitas fisik yang cukup dan makan dengan menu seimbang, maka dampak negatif permen coklat tidak perlu terlalu dikhawatirkan.

Menurut kepercayaan suku Maya, coklat adalah makanan para dewa. Rasa asli biji coklat sebenarnya pahit akibat kandungan alkaloid, tetapi setelah melalui rekayasa proses dapat dihasilkan coklat sebagai makanan yang disukai oleh siapapun. Biji coklat mengandung lemak 31%, karbohidrat 14% dan protein 9%. Protein coklat kaya akan asam amino triptofan, fenilalanin, dan tyrosin. Meski coklat mengandung lemak tinggi namun relatif tidak mudah tengik karena coklat juga mengandung polifenol (6%) yang berfungsi sebagai antioksidan pencegah ketengikan. Di Amerika Serikat konsumsi coklat hanya memberikan kontribusi 1% terhadap intake lemak total sebagaimana dinyatakan oleh National Food Consumption Survey (1987-1998). Jumlah ini relatif sedikit khususnya bila dibandingkan dengan kontribusi daging (30%), sereal (22%), dan susu (20%). Lemak pada coklat, sering disebut cocoa butter, sebagian besar tersusun dari lemak jenuh (60%) khususnya stearat. Tetapi lemak coklat adalah lemak nabati yang sama sekali tidak mengandung kolesterol. Dalam penelitian yang melibatkan subyek manusia, ditemukan bahwa konsumsi lemak coklat menghasilkan kolesterol total dan kolesterol LDL yang lebih rendah dibandingkan konsumsi mentega ataupun lemak sapi. Jadi meski sama-sama mengandung lemak jenuh tetapi ternyata efek kolesterol yang dihasilkan berbeda. Kandungan stearat yang tinggi pada coklat disinyalir menjadi penyebab mengapa lemak coklat tidak sejahat lemak hewan. Telah sejak lama diketahui bahwa stearat adalah asam lemak netral yang tidak akan memicu kolesterol darah. Mengapa? Stearat ternyata dicerna secara lambat oleh tubuh kita dan juga diabsorpsi lebih sedikit. Sepertiga lemak yang terdapat dalam coklat adalah asam oleat yaitu asam lemak tak jenuh. Asam oleat ini juga dominan ditemukan pada minyak zaitun. Studi epidemiologis pada penduduk Mediterania yang banyak mengkonsumsi asam oleat dari minyak zaitun menyimpulkan efek positif oleat bagi kesehatan jantung.

Sering timbul pertanyaan seberapa banyak kita boleh mengkonsumsi coklat? Tidak ada anjuran gizi yang pasti untuk ini, namun demikian makan coklat 2-3 kali seminggu atau minum susu coklat tiap hari kiranya masih dapat diterima. Prinsip gizi sebenarnya mudah yaitu makanlah segala jenis makanan secara moderat. Masalah gizi umumnya timbul bila kita makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Makan coklat tidak akan menimbulkan kecanduan, tetapi bagi sebagian orang rasa coklat yang enak mungkin menyebabkan kerinduan untuk mengkonsumsinya kembali. Ini yang disebut chocolate craving. Dampak coklat terhadap perilaku dan suasana hati (mood) terkait erat dengan chocolate craving. Rindu coklat bisa karena aromanya, teksturnya, manis-pahitnya dsb. Hal ini juga sering dikaitkan dengan kandungan phenylethylamine yang adalah suatu substansi mirip amphetamine yang dapat meningkatkan serapan triptofan ke dalam otak yang kemudian pada gilirannya menghasilkan dopamine. Dampak dopamine adalah muncul perasaan senang dan perbaikan suasana hati. Phenylethylamine juga dianggap mempunyai khasiat aphrodisiac yang memunculkan perasaan seperti orang sedang jatuh cinta (hati berbunga). Konon Raja Montezuma di jaman dahulu selalu mabuk minuman coklat sebelum menggilir harem-haremnya yang berbeda setiap malam. Katekin adalah antioksidan kuat yang terkandung dalam coklat. Salah satu fungsi antioksidan adalah mencegah penuaan dini yang bisa terjadi karena polusi ataupun radiasi. Katekin juga dijumpai pada teh meski jumlahnya tidak setinggi pada coklat. Orang tua jaman dahulu sering mempraktekkan cuci muka dengan air teh karena dapat membuat kulit muka bercahaya dan awet muda. Seandainya mereka tahu bahwa coklat mengandung katekin lebih tinggi daripada teh, mungkin mereka akan menganjurkan mandi lulu dengan coklat. Coklat juga mengandung theobromine dan kafein. Kedua substansi ini telah dikenal memberikan efek terjaga bagi yang mengkonsumsinya. Oleh karena itu ketika kita terkantuk-kantuk di bandara atau menunggu antrian panjang, makan coklat cukup manjur untuk membuat kita bergairah kembali. Produk coklat cukup beraneka ragam. Misalnya, ada coklat susu yang merupakan adonan coklat manis, cocoa butter, gula dan susu. Selain itu ada pula coklat pahit yang merupakan coklat alami dan mengandung 43% padatan coklat. Coklat jenis ini bisa ditemukan pada beberapa produk coklat batangan. Kandungan gizi coklat bisa dilihat pada tabel.

KANDUNGAN GIZI COKLAT PER 100 GRAM

Zat Gizi Coklat Susu Coklat Pahit Energi (Kal) 381504 Protein (g) 95,5 Lemak (g) 35,952,9 Kalsium (mg) 20098 Fosfor (mg) 200446 Vit A (SI) 3060

Belum ada bukti bahwa coklat menimbulkan jerawat. Coklat juga tidak bisa dikatakan sebagai penyebab utama munculnya plaque gigi karena plaque gigi juga bisa timbul pada orang yang mengkonsumsi makanan biasa sehari-hari. Hanya saja coklat perlu diwaspadai, khususnya bagi orang-orang yang rentan menderita batu ginjal. Konsumsi 100 g coklat akan meningkatkan ekskresi oksalat dan kalsium tiga kali lipat. Oleh karena itu kiat sehat yang bisa dianjurkan adalah minumlah banyak air sehabis makan coklat. (internet)