

ช็อกโกแลต อาหารและสารเสพติด



เมื่อ C. Linnaeus นักชีววิทยาชาวสวีเดนผู้มีชื่อเสียง ได้เห็นต้น cacao เป็นครั้งแรก เขารู้สึกประทับใจในการออกผลของต้นไม้ชนิดนี้มาก จึงได้ตั้งชื่อว่า Theobroma ซึ่งแปลว่า ภัตตาหารของพระเจ้า

cacao เป็นพืชยืนต้นที่มีถิ่นกำเนิดในลุ่มน้ำ Amazon มานานกว่า 4,000 ปีแล้ว มันชอบขึ้นในที่ร่ม และมีความชื้นสูง มันขยายพันธุ์ได้ด้วยการเพาะเมล็ด ตีดา และทาบกิ่ง C.Columbus เป็นชาวยุโรปคนแรกที่ได้เห็นผลของต้น cacao ในปี พ.ศ. 2045 แต่เขามีได้ให้ความสนใจใดๆ ในต้นไม้เลย จนกระทั่งอีก 20 ปีต่อมา เมื่อนายพล Cortes ได้เห็นจักรพรรดิ Moctezuma ของเผ่า Aztec ทรงโปรดปรานการดื่มของเหลวชนิดหนึ่งซึ่งมีชื่อพื้นเมืองว่า xocoatl นายพล Cortes จึงได้ทดลองดื่มบ้างและรู้สึกชอบมาก จึงในปี พ.ศ. 2071 เมื่อเขาเดินทางกลับสเปน เขาได้นำผลของต้น cacao ไปถวายเป็นราชกำนัลต่อพระเจ้า Charles ที่ 5 แห่งสเปน พร้อมกันนั้นเขาก็ได้นำเมล็ดของต้น cacao ไปปลูกใน ตรินิแดด เฮติ และสเปน ด้วย



เมื่อคนสเปนได้ทดลองเติมน้ำ น้ำตาล ลงไปในกระบวนการหมักเมล็ด cacao เขาก็ได้พบว่าการหมักทำให้เมล็ดโกโก้มีกลิ่นและรสชาติ มีผลทำให้เขาได้เครื่องดื่มชนิดใหม่สำหรับบริโภค เรียกช็อกโกแลต และเครื่องดื่มชนิดนี้ก็เป็นที่นิยมชมชอบในบรรดาขุนนางชั้นสูงของสเปนมาก

ทำให้สเปน เป็นประเทศที่ผูกขาดการค้าโกโก้ยาวนานเกือบศตวรรษ ในเวลาต่อมารสหวานของช็อกโกแลตก็ได้แพร่ไปสู่ประเทศต่างๆ ในยุโรป โดยแพทย์ชาวเนเธอร์แลนด์ที่ ชื่อ S. Blancard ได้เคยกล่าวในปี พ.ศ. 2248 ว่า ช็อกโกแลตทำให้ต่อมต่างๆ ในร่างกายของผู้บริโภคทำงานดี และใครก็ตามที่ดื่มช็อกโกแลตจะมีลมหายใจที่หอม Chales Dickens ก็ได้เคยเอ่ยถึงการดื่มช็อกโกแลตในสังคมชั้นสูงของ

ฝรั่งเศส ในนวนิยาย Tale of Two Cities ประพันธ์โดย J. Jefferson ของสหรัฐฯ ได้เคยคาดหวังว่า ช็อกโกแลตจะเป็นเครื่องดื่มที่ผู้คนนิยมดื่มมากกว่าชาหรือกาแฟ ในปี พ.ศ. 2371 Van Houten นักเคมีชาวดัตช์ได้รู้จักทำผงโกโก้ และอีก 20 ปีต่อมา มีคนนำผงโกโก้มาผสมกับเนยและน้ำตาลเพื่อทำเป็นแท่งช็อกโกแลตสำหรับรับประทาน โลกก็เริ่มรู้จักและติดช็อกโกแลตตั้งแต่นั้นมา

ปัจจุบัน มีคนนับล้านที่ติดช็อกโกแลต หลายคนติดช็อกโกแลตเหมือนติดเหล้า ผู้ที่นิยมบริโภคช็อกโกแลตมีความเห็นว่า ช็อกโกแลตทำให้จิตใจของผู้บริโภคปลอดโปร่ง หลายคนรู้สึกเศร้า แต่เมื่อช็อกโกแลตตกถึงท้อง เขาจะมีความรู้สึกดีขึ้น

ในวารสาร Nature ฉบับเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2539 นี้ D. Piomelli นักวิจัยแห่ง Neurosciences Institute ที่ San Diego ในสหรัฐอเมริกาและคณะได้รายงานว่าการประกอบ anandamide (N-arachidonoyl ethanolamine) ที่พบในช็อกโกแลตมีผลต่อสมองเช่นเดียวกับกัญชา ดังจะเห็นได้จากความจริงที่ว่าคนที่ติดกัญชามักจะติดช็อกโกแลตด้วย แต่ความรุนแรงของช็อกโกแลตจะน้อยกว่ากัญชามาก เพราะคนที่หนัก 60 กิโลกรัมจะต้องกินช็อกโกแลตถึง 11 กิโลกรัม เขาจึงจะรู้สึกเมา

ในอดีต นักเคมีได้เคยพบว่า ในช็อกโกแลตมี phenylethylamine, theobromine และ caffeine ซึ่งสารเหล่านี้ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตสูง มาบัดนี้ช็อกโกแลตก็มี anandamide ซึ่งเป็นสารเสพติดอีกด้วย ฉะนั้นการที่คนบางคนหักห้ามใจที่จะบริโภคช็อกโกแลตไม่ได้ เป็นเพราะร่างกายกำลังเรียกร้องสารเสพติดนั่นเอง

เมื่อเป็นเช่นนั้น การบริโภคช็อกโกแลต ควรทำในลักษณะที่ระมัดระวัง คือหากบริโภคในปริมาณที่พอประมาณ มันก็เป็นอาหารเสริม แม้แต่ Sir Edmond Hillary ผู้พิชิตยอดเขา Everest เป็นคนแรกก็ได้เคยบริโภคช็อกโกแลตหลายกิโลกรัมขณะทวนไต่เขา



ช็อกโกแลตก็เช่นความรัก หากใครตก "หลุม" แล้วถอนตัวยากครับ