



# Txokolatea

**Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo**  
Dietetikan diplomatuak

**Jatorria Mexikon duen kakaoa, moneta modura erabili ohi zuten aztekek. Gaur egun, berriz, ekoizten den kakaoaren erdia Europan kontsumitzen da, biztanle bakoitzeko 5 kg urtean; alabaina, nahiko produktu berria dugu gure artean. Txokolatearen kontsumoa XIX. mendean zabaldu zen eta berarekin batera gero garrantzi handia izan duen kakaoaren industria garatu zen.**

TXOKOLATEA LORTZEKO KAKAOA PROZESU LUZE BATETIK IGAROTZEN DA: lehendabizi kakao-hazia hartitzen eta lehortzen uzten da. Ondorengo pausoa xigortzea da, gero azala kendu eta aleak txiki-txiki egiteko. Hazi hauetatik bi produktu lortzen dira; bat kakao-pasta da, gero txokolatea egiteko erabiltzen dena eta, bestea, berriz, kakao-hautsa. Gure artean hain gustukoa dugun txokolatea egiteko lehen aipatu dugun kakao-pastari, azukrea, koipea eta esnea gehitzen zaizkio. Ugarien erabili ohi den koipea kakao-gurina da, nahiz eta batzuetan landare-jatorriko olioren bat erabiltzeko ohitura zabaltzen ari den.



Nutrizioaren ikuspuntutik bai kakao-hautsa eta bai txokolatea oso janari energetikoak direla esan behar da. Kakao-hautsak karbohidrato eta koipe ugari duenez, 100 gramoko 340 kcal ditu. Txokolateak 100 gramoko 570 kcal ditu, batez ere koipe-kantitatea igo

modura esanda azukre zuria direnez, txantxarra eragiten du. Txokolateak gatz mineral eta bitamina gutxi du, gehiena potasioa, fosforoa eta magnesioa.

Txokolatea janari bizigarri da teobromina eta feniletilamina dituelako. Gorpuzak ere sortzen du feniletilamina emoziozko egoeretan.

*“txokolatea oso janari energetikoa denez, kontuz kontsumitzea aholkatzen da ariketa fisiko berezirik egiten ez denean”*

egin delako osagaien ondorioz. Gure artean bi txokolate-mota bereizten ditugu bereziki, txokolate beltza eta txokolate esneduna. Hauen arteko aldeak ere nabarmenak dira. Txokolate beltzean koipeak % 53 eta karbohidratoak % 38 dira; txokolate esnedunean, berriz, koipeak % 31 eta karbohidratoak % 53. Txokolatean dauden karbohidrato guztiak sakarosa edo beste

Txokolatea duten produktuak galarazita daude gibekeko eta giltzurrunetako arazoak dituzten pertsonentzat; bestalde, idorreria eragin edo areagotu egiten du. Zenbait pertsonak buruko mina izan dezake tiramina eta feniletilaminarekiko sentsibilitate berezia dutelako.

Txokolatea oso janari energetikoa dugunez, kontuz kontsumitzea aholkatzen da ariketa fisiko berezirik egiten ez denean. Gomendioak malguagoak dira mendizale eta hazte-denboraldian dauden haur eta gaztetxoek kasuan. Lehenengoek har dezakete baina betiere fruitu lehorrekin tartekatuz, eta haur eta gaztetxoek astean bizpahiru aldiz meriendan eta aldiko lau-sei laukitxo. **□**