

## 2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 大專/社會組 科學文章表單

文章題目：吃巧克力的好處

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

現在的人很喜歡把巧克力當作甜點來吃，許多人都認為吃太多巧克力對身體不好，但其實只要適量並且不加太多的甜份，巧克力對於我們也是有很多的好處。

有研究指出，每天吃適量的巧克力(約 28 克)，能有效改善許多慢性健康問題，前提是要是黑巧克力(可可成分至少含 70%以上)。

而巧克力為什麼能改善慢性健康問題，主要是因為巧克力有這七大好處，抗氧化力強含多酚、含有許多鐵鎂銅錳、保護皮膚減少日曬傷害、降低心臟病風險、改善大腦功能減少中風、降血壓改善血液流動、提升好膽固醇不僅如此，其實黑巧克力也能幫助減肥，它能降低刺激食慾的荷爾「飢餓素」(ghrelin)的分泌，並有飽足感，所以飯後如果肚子還餓，可以試試看吃一顆黑巧克力就不會想再吃東西了。

吃巧克力能變快樂是事實，根據《每日郵報》(Daily Mail)報導，一項來自首爾大學人類生態學院食品與營養學系(Department of Food and Nutrition, College of Human Ecology, Seoul National University)的研究指出，每天只要分 3 個時段，每次吃 10 克 85%黑巧克力，三週後就能有效幫助減少負面情緒，吃巧克力能夠使人轉換心情的作用，主要原因來自於黑巧克力中的可可多酚，過去有研究顯示，可可中主要的類黃酮化合物—兒茶素以及表兒茶素，可以穿過血腦屏障，發揮抗氧化力保護神經，也能幫助降低皮質醇(可體松)的分泌，因此有助於情緒的調節。

但以下這四種人對於巧克力還是要忌口的，容易胃灼的人，產生灼熱感的原因是刺激性的物質從胃流到食道，因為巧克力含的咖啡因、可可鹼、茶鹼及脂肪會讓食道和胃之間，負責把關工作的賁門變得鬆弛，失去阻隔食物逆流的功能，導致胃灼熱，所以長期有胃食道逆流的人要盡量避免，孕婦及哺乳婦女也要避免，巧克力內含有咖啡因，若攝取過多可能導致嬰兒腦部發育，8 歲以下的孩童對於咖啡因的代謝較慢，吃多了可能會太亢奮導致晚上睡不著影響發育，而頭痛的人也盡量避免，巧克力內含有酪胺，是頭痛的罪魁禍首，所以容易頭痛的人少碰巧克力製品會更好。

巧克力雖然好處這麼多，但是也僅限於適量攝取，過度攝取反而會造成反效果，最好的方式就是作息正常、多運動、多喝水、吃得健康就能避免這些疾病以及肥胖發生。

參考資料

<https://heho.com.tw/archives/55722>

<https://www.edh.tw/article/29450>

<https://www.cw.com.tw/article/5053917>

<https://helloyishi.com.tw/healthy-eating/nutrition/7-health-benefits-of-dark-chocolate/>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
  - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
  - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
  - 字體行距，以固定行高 20 點為原則