

## 【2021 國科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 社會組 科學文章表單

文章題目：吃黑巧克力好處多多？

文章內容：從小時候到現在大學了，每次只要心情不好，身旁的人總是會說心情不好就多吃巧克力呀，這句話真的從小聽到大，但有時候是真的會懷疑這件事的真實性，但大多我在心情不好的時候吃巧克力後，是真的會覺得心情緩和許多，所以就沒多追究事實的根據性是否真的存在，但經過一查才發現，巧克力的確是會讓你心情愉快，不過事實上我們在市售上的巧克力，通常都是可可液塊與可可脂、糖及牛奶混製而成。所以其實顏色越深的巧克力，可可比例就越高，砂糖的比例就會相對的比較低。

而黑巧克力的可可脂，可以刺激腦內啡合成，的確是會帶來心情愉悅的功效。另外不論是短期或長期服用黑巧克力或可可製品，具有增加心智能力、處理事務能力、工作記憶、視覺資訊辨識能力的效果，同時還能減少與老化相關的心智退化。那如何區分或挑選黑巧克力呢？黑巧克力指的是，可可成分至少含 70% 以上且低糖的巧克力。

所以儘管吃黑巧克力好處多多，但以下的人是對黑巧克力需要忌口的人：懷孕及哺乳婦女因為巧克力中的咖啡因會經由胎盤及母乳傳染給嬰兒，可能會影響嬰兒腦部的發育。另外是三高患者、肥胖者，其實黑巧克力熱量並不低，其中的可可脂仍有脂肪，一般體重的管理在於熱量的平衡，熱量攝取少於熱量消耗則體重減輕。黑巧克力含糖量較低，但如果 70% 巧克力也還有 30% 糖，攝取量過高還是有增加熱量的可能性，因此還是要調控整體飲食熱量，才能達到減重的目的。所以吃黑巧克力並不一定只有好處，最主要還是取決於攝取的量多寡，千萬不能以為只要吃黑巧克力而不注意攝取量也沒關係！

#### 參考資料

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

<https://www.businessweekly.com.tw/style/blog/9520>

<https://www.thenewslens.com/article/146830>

<https://formulawave.com/dark-chocolate-cacao-benefits/>



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