

# 巧克力



性：溫 味：苦、甘

歸經：心、腎

營養與功能：

巧克力來自可可果中可可豆的種子，經過烘焙及研磨等工序而製成，是西方傳入中國的食物。據資料記載，在清朝康熙時代已傳入中國。

巧克力含有脂肪、碳水化合物、蛋白質、纖維素、鎂、鐵、錳、銅、鋅，維他命B1、B2、B3等不同的營養成份，能促進新陳代謝。

巧克力中的咖啡因和酪胺酸，能興奮人體的神經系統，具有提神作用，亦有助緩解壓力和焦慮，並能穩定情緒令人感覺愉悅。

食用或飲用巧克力時，或多或少會加入糖份，蔗糖味甘，性寒。甘能緩解急躁情緒，寒性能中和巧克力的溫，兩種成份配合之下，讓巧克力具有很好提振人體陽氣、溫暖身體及補充體力的食療效用。

近代中醫普遍認為苦入心，濃度達到85%的純黑巧克力，能入心而溫心陽、補心氣，並有提神、潤腸、溫腎等功效。吃適量巧克力是有提神和強心作用，但食用太多如咖啡一樣就會產生興奮效果。巧克力屬於肥甘厚味食物，不宜多吃，皆因會對脾胃造成負擔。

食用注意：

1. 胃酸倒流、哺乳期間須忌口。
2. 體質處於陰虛、燥熱等狀況時，多吃容易上火。

