「謎」戀朱古力？

情人節將至，自然會令人聯想起朱古力。其實，朱古力這種食物既高脂又高糖，多吃會致肥；但另一方面，亦有研究指出朱古力有益心血管健康。聰明的你，應當如何選擇？

常吃朱古力有損健康

雖然朱古力的原材料可可含有抗氧化物「類黃酮」(flavonoids)，或可保護細胞和心血管健康，但這並不代表我們可以不顧健康飲食的原則而大吃特吃。朱古力屬高脂和高糖的食物，多吃會致肥和增加患上慢性疾病的風險。所以，即使朱古力含抗氧化物，亦切勿過量進食！

別墮入黑朱古力的陷阱

不少人認為黑朱古力較其他種類的朱古力健康，但這只對了一半。黑朱古力確實比其他種類的朱古力含較少糖分，而且可可成分亦較高，因此其抗氧化的能力較佳。只不過，可可成分越高的黑朱古力，其脂肪含量和熱量也會越高（見下表）。所以，無論你選擇哪一種類的朱古力，過量進食都可致肥。

只宜淺嚐

朱古力始終屬高脂、高糖的食品，只宜淺嚐。在情人節送禮時，可考慮送小包裝的朱古力。其實，節日的意義並不在於朱古力本身，珍惜彼此的健康才是最佳的禮物！

朱古力種類	熱量（千卡）
白朱古力	532
牛奶朱古力	535
黑朱古力（含45-59%可可）	546
黑朱古力（含60-69%可可）	579
黑朱古力（含70-85%可可）	598
以每100克朱古力計算 資料來源：食物安全中心	

2026年製作