

# Sô Cô La có thể Chống Lão Hóa, làm Tốt Da?

ZURICH, Thụy Sĩ (Reuters) - Nhà sản xuất sô cô la lớn nhất thế giới, công ty Barry Callebaut AG của Thụy Sĩ, nói rằng họ đã sản xuất được một loại sô cô la có thể chống các vết nhăn và làm chậm tiến trình lão hóa, khiến nó trở thành nhóm thực phẩm mới nhất vừa ngon miệng vừa cải thiện sức khỏe. Mỗi ngày ăn khoảng 20 g (0.755 oz) loại sô cô la được sản xuất đặc biệt, chứa nhiều chất chống oxy hóa (antioxidants), hay flavanols, có thể **giúp ngăn ngừa các vết nhăn và làm cho da dẻ rạn rỡ hơn** bằng cách gia tăng tính đàn hồi và cải thiện khả năng giữ nước, theo những cuộc nghiên cứu của Barry Callebaut. Giới tiêu thụ ngày càng trở nên ý thức về giá trị dinh dưỡng của những thứ mà họ ăn, và những lời rêu rao của Barry Callebaut được đưa ra giữa lúc các công ty thực phẩm khổng lồ như Nestle và Danone cũng nhảy vào thị trường những thực phẩm lành mạnh.

Sô cô la đen trước đây đã được liên kết với một số lợi ích cho sức khỏe, như giúp hạ huyết áp và giảm bớt nguy cơ bị những cơn tai biến mạch máu não (strokes), nhờ hàm lượng cao của nó về các chất chống oxy hóa. Công ty này của Thụy Sĩ đã phát triển một phương cách để duy trì các flavanols được tìm thấy ở các hạt cacao trong tiến trình sản xuất sô cô la, cho phép họ sản xuất một loại sô cô la chứa nhiều flavanols, theo lời ông Hans Vriens, trưởng phòng sáng chế của Barry Callebaut.

*“Sô cô la và sức khỏe có vẻ không đi đôi với nhau nhưng đó là một đề nghị rất hấp dẫn: thật là lý tưởng nếu tôi có thể ăn một thứ gì đó mà tôi thích đồng thời tốt cho tôi,”* ông Vriens nói. *“Sô cô la có lẽ nằm ở dưới cùng danh sách khi bạn nghĩ tới chuyện làm cho thực phẩm lành mạnh hơn.”*

Hút thuốc, sự ô nhiễm, chất caffeine và tình trạng thiếu ngủ góp phần vào việc tạo ra các gốc tự do (free radicals) có thể gây hư hại cho các tế bào lành mạnh trong cơ thể và gia tốc tiến trình lão hóa. *“Có vô số bằng chứng cho thấy các flavanols làm chậm lại sự hư hại mà các gốc tự do gây ra,”* theo lời nhà phân tích Jon Cox của Kepler Capital Markets. Ông Cox nói.

*“Các công ty sản xuất thực phẩm đang đưa vấn đề sức khỏe và sự lành mạnh vào nhiều sản phẩm khác nhau và chắc chắn sô cô la sẽ chiếm một phần thị trường. Chúng tôi đã nhìn thấy điều này có hiệu quả như thế nào trong các sản phẩm về sữa, với các sản phẩm như Actimel của Danone và Benecol của Unilever,”*

Nhưng vài chuyên viên bày tỏ **hoài nghi về các ảnh hưởng tốt mà các chất flavanols tạo ra cho da.**

*“Có nhiều bằng chứng cho thấy các chất flavanols ở cacao có một ảnh hưởng tốt cho sự lưu thông máu. Chúng có thể hạ giảm huyết áp do đó có một hiệu quả tốt cho các bệnh tim mạch,”* theo lời ông Richard Hurrell, giáo sư về dinh dưỡng tại Viện Kỹ Thuật Liên Bang Thụy Sĩ.

*“Ảnh hưởng tốt đối với da và thành quả có thể nhận thấy được ít chắc chắn hơn. Có bằng chứng, nhưng kém nhất quán hơn nhiều. Có thể rằng hậu quả đối với sự lưu thông máu cũng là những gì giúp cải thiện trí nhớ và sức khỏe của da trong vài cuộc nghiên cứu,”* ông Hurrell nói.

## Quy trình nhào nặn nên Sô cô la từ ca cao



Để tạo nên thanh Sô cô la, nhà sản xuất phải trải qua rất nhiều công đoạn, bắt đầu bằng việc thu hoạch, xử lý hạt ca cao trước khi đưa đến nhà máy chế biến.

*Bước đầu tiên là thu hoạch quả ca cao.*

Cây ca cao là loại cây lá xanh, phát triển ở vùng rừng đất thấp nhiệt đới ẩm của Trung và Nam Mỹ, Tây Phi và Đông Nam Á. Hạt ca cao phát triển trong vỏ, nảy mầm ra khỏi thân và cành cây. Vỏ của chúng có kích thước bằng quả bóng. Vỏ có màu xanh lá cây và chuyển màu da cam khi chín. Người thu hoạch dùng dao phay và chặt nhẹ nhàng trái ca cao từ thân cây.



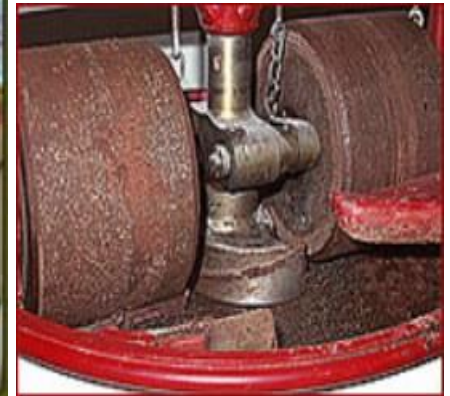
Tiếp theo là tách vỏ ca cao.

Giai đoạn tiếp sau là phơi khô.

Sau đó là giai đoạn ủ lên men.

Hạt ca cao được chọn lọc và vận chuyển đến nhà máy chế biến để bóc tách chúng ra khỏi vỏ. Một quả ca cao có thể chứa tới 50 hạt ca cao. Hạt ca cao không có màu nâu và không có vị ngọt của Sô cô la thành phẩm như nhiều người nghĩ. Sau khi lên men, hạt ca cao phải được sấy khô trước khi cho vào bao tải và vận chuyển đến các nhà máy sản xuất Sô cô la. Người nông dân chỉ việc trải hạt ca cao đã lên men trên khay và phơi khô dưới ánh nắng mặt trời. Quy trình này thường mất khoảng một tuần. Khi được phơi khô, hạt chỉ nặng một nửa so với trọng lượng ban đầu.

Hạt ca cao đặt lên trên bề mặt khay được làm nóng, có diện tích rộng và nông, sau đó nó được phủ lên trên một lớp lá chuối. Nếu thời tiết thuận lợi, hạt ca cao có thể được ủ lên men dưới ánh nắng mặt trời. Quy trình lên men là khi hạt chuyển sang màu nâu. Giai đoạn này diễn ra trong khoảng từ 5 đến 8 ngày.



Giai đoạn rang và sàng lọc ca cao. Tiếp theo là giai đoạn nghiền nhân ca cao.

Đầu tiên hạt ca cao được rang lên để tạo màu sắc và hương vị phù hợp với khẩu vị người tiêu dùng. Hạt được cho vào những máy rang lớn hình trống. Tùy thuộc vào loại ca cao, hạt rang ở nhiệt độ 250 đến 350 độ C trong 30 phút đến hai giờ đồng hồ. Sau đó, hạt được đem đi sàng lọc bỏ lớp vỏ bên ngoài. Vỏ hạt ca cao có thể được đem bán làm thức ăn gia súc.

Sau khi bỏ lớp vỏ, nhân hạt ca cao được đưa vào máy nghiền nát cho tới khi thành hỗn hợp chất lỏng do lượng bơ ca cao tiết ra từ trong nhân. Tuy không chứa cồn, nhưng hỗn hợp này được gọi là “Rượu ca cao”. Rượu ca cao được pha dung dịch kiềm, giúp hỗn hợp không bị khô trở lại thành dạng bột. Sau đó, rượu ca cao được trộn với bơ ca cao và đường. Nếu là Sô cô la sữa thì trộn sữa tươi và sữa đặc hoặc sữa bột nguyên kem, tùy thuộc vào công thức chế biến của mỗi nhà sản xuất.

Rượu ca cao tiếp tục được trộn và trộn thêm sữa, đường, hỗn hợp sẽ đạt độ mịn mong muốn. Công thức chế biến căn bản của Sô cô la sữa gồm đường, sữa hoặc sữa bột, bột ca cao, rượu ca cao, lecithin và vani. Sô cô la trắng gồm đường, sữa hoặc sữa bột, rượu ca cao, bơ ca cao, lecithin và vani. Sô cô la đen nguyên chất gồm bột ca cao, rượu ca cao, đường, lecithin và vani. Hỗn hợp tiếp tục được nhào trộn giữa các con lăn thép lớn. Quy trình hỗn hợp chất lỏng được làm nóng và liên tục được khuấy đều gọi là “conching”. Sô cô la chất

lượng cao sẽ phải mất tới vài ngày trải qua giai đoạn conching trong khi Sô cô la chất lượng thấp thì chỉ mất vài giờ.



Cuối cùng là đóng khuôn Sô cô la .

Hỗn hợp Sô cô la được đổ vào khuôn và làm nguội lại cho tới khi thành dạng rắn theo nhiều hình dạng khác nhau. Sau đó, chúng được đóng gói và phân phối.