

نصائح لتناول الشيكولاتة



إعداد: راندا جرجس

تنوج الشيكولاتة قائمة الحلويات المحببة لدى الصغار والكبار، فهي جاذبة وعشق للكثيرين من الأشخاص الذين يبحثون عن متعة المذاق الحلو، وتتواجد في جميع أنواع المناسبات الخاصة والعامة بأشكالها وأنواعها المختلفة، وألوانها المتباينة مثل الأسود والأبيض والبني الداكن والفاتح، كما يمكن تناولها في أي وقت خلال اليوم، ولكن هناك بعض الأخطاء التي يمكن أن يفعلها البعض، وتقلل من جودة الطعم والاستمتاع بالمذاق

يشير خبراء الصحة إلى أن الوقت الأفضل لتناول الشيكولاتة يكون في وقت مبكر من اليوم، لأنها تُعد أحد الخيارات الجيدة للوجبات الخفيفة، وتساهم في استكمال النهار بنشاط وحيوية، كما أن مكوناتها التي تحتوي على الكاكاو، ومادة الكافيين والسكر، تعطي الجسم شعوراً بالانتعاش قبل وجبة الغذاء

يُنصح بعدم تناول قطعة الشيكولاتة مرة واحدة أو بسرعة، ولكن أكلها ببطء، والحد من مضغها، وترك قطع صغيرة تذوب في الفم، حتى تتطور النكهات، والحصول على متعة المذاق الحلو، كما أن بعض الأنواع يمكن أن يستمر مذاقها

وطعمها في الفم لمدة تصل إلى 45 دقيقة، كما يجب أن يستغرق الوقت بين تناول القطعة والأخرى 15 دقيقة

وتشير الدراسات إلى أن تناول 6 قطع بمقدار 4 جرامات، هي الكمية المثالية للشخص، لتزويد براعم التذوق 3. بالمستوى المناسب من التحفيز، بحسب ما أوضحت صحيفة «ميرور» البريطانية، وربما يؤدي تناول 7 قطع أو أكثر إلى تجربة حسية أقل، حيث لا تستطيع الحواس اكتشاف الفروق الدقيقة في الشيكولاتة

تُعد درجة الحرارة المثلى لتخزين الشيكولاتة هي 18 درجة مئوية، حيث إن تخزينها في الثلاجة أو مستويات الرطوبة 4. المرتفعة، حتى تكون متماسكة، ولا تفتقر إلى «الحدة» عند كسرها، أو تتفتت وتذوب بسرعة عند تناولها، ولا ينصح بخلط أنواع مختلفة مع بعضها كالشيكولاتة بالحليب والشيكولاتة الداكنة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024