

## 巧克力有助降血壓

越來越多研究認為巧克力有助預防心血管疾病。一項最新研究顯示，一天攝取二百毫克可可亞中的黃烷醇，四周後，有輕微高血脂症患者的高血壓下降，減少心臟病發機率。

專家也提醒，如果本身有代謝疾病，包括高血壓、高血脂、血糖異常等，要攝取這類產品之前，最好先跟醫師討論。

第十屆亞太營養協會會議在台北召開，與會美國伊利諾大學食品科學與人類營養研究室主任爾曼（Dr. John W. Erdman Jr）博士發表一份以美國市售含黃烷醇黑巧克力產品所做的研究。

爾曼博士說，研究收集四十四名血壓穩定的輕微高血脂症患者，每天攝取二百毫克含黃烷醇的可可亞，受測者同時接受二周美國心臟學會建議的低脂飲食，觀察八周後，分別抽血檢查血清中低密度脂蛋白數值並量測血壓。

結果顯示，食用含黃烷醇可可亞組的受測者，平均收縮壓降低六毫米汞柱、舒張壓下降二毫米汞柱，低密度膽固醇降低0.23（mmol/L）。

爾曼博士說，臨床資料顯示，一般人收縮壓降低三毫米汞柱，可以預防八%中風機率，這項研究可降低六毫米汞柱，對心血管[健康](#)具有一定意義。

事實上，近來有關可可亞預防心血管疾病的研究不少，馬偕醫院營養課課長趙強說，一般認為，可可亞濃度越高的巧克力有益健康，但添加牛奶或較多糖分，效果會被抵銷。

也有人認為，可可亞有助改善憂鬱情緒或女性經期症候群的不適症狀。趙強說，理論上，吃一顆糖果也可能有類似效果，可可亞是否真的有幫助？可能因個別消費者體會而不同。