

Chocolate

This I dedicated to Chocolate..

Who does NOT love Chocolate??!!!!

well.. gimme a hand plis..

Thoughts, experiences, favourites...

Quotes Favourite restaurants etc... mail me ;0)

Yep.. here it is.. All about Chocolate ;))

Coming along through life.. good times.. bad times..

there is always an occation for chocolate ;0)

So.. doing this.. I wished to select as much as possible about chocolate.. some I found whilst browsing through inet.. some on my fridge ;0P *hehe*

Even some I found printed on a wall at a parkingplace *LoL* Talk about inspiring subject!!

Those I have copied stuff from, I have mailed and asked for permission ;0) [all in good manner..]

And for those I have putted a link after as a source :0) Each of them is worth investigate and I recoment it highly to do so...

Id broke myself for any of them tasty recepies!!! lots of excuses for some swedish parts..

But Ill fix that asap I get some time left ;0)

For now... enjoy :0)

~~~~~

Good poems and chocolate rocks... :)

Viking man

~~~~~

"Succolade er de fornemme folks drik. Kaffe, derimod, den er de simple folks trØst."

Ludvig Holberg

~~~~~

" chocolate, chocolate, chocolate:)) what else is there to say?"

MsPaula, Michigan, USA

~~~~~

some of the best things... is to come inside a warm place when the snow lays deep outside... & mix together some cacao and sugar.. heat a pot of milk...

& just cozy in a soft planket...

Me ;)

~~~~~

"To think freely is big, but to think Chocolate is bigger."

Unknown

~~~~~

"Den smickrar en stund, värmer en ett ögonblick. Så,
med ett, tänder den en dödlig eld inom en. "

Madame de Sévigné (1626-1696), fransk kurtisan och
skribent

~~~~~

chocolate comes in tiny bites - it pushes my nerves to incredible  
heights - it wraps my soul, it consoles my belly - eat chocolate and  
sit in front of telly..

M.B.

~~~~~

once upon a time on a fair ladies table, a chocolate bar sat tired with
it's french faible, seductive and melting in the summers heat, i
watched the fair lady turning around and then me and the chocolate made
a crumbling sound.

M.B.

~~~~~

my fingers slipping over the chocolates black skin, feeling what i  
could win, if simply grabbing and putting in my mouth, oh, how badly i  
want that creamy cloud, to touch my tongue and reach my nose, oh  
chocolate, how verbose my feelings are whenever i think of you, oh  
chocolate, my heart says moooh

M.B.

~~~~~

Health Help or Risk?

Chocolate has been said to cause acne and tooth decay, and has a reputation for being a fattening, nutritionless food. On the other hand, chocolate is also known for being everything from an anti-depressant to an aphrodisiac. While there's still much we don't know about chocolate, recent research is helping us better understand how chocolate consumption affects our health.

The good news is that most of the bad effects of eating chocolate are either overstated or entirely false. Eating chocolate neither causes nor aggravates acne. Two studies -- one by the Pennsylvania School of Medicine and another by the U.S. Naval Academy -- showed that eating chocolate (or not eating it) did not produce any significant changes in the acne conditions of the study's participants. These results are further backed by research which shows that acne is not primarily linked to diet.

Chocolate also has not been proven to cause cavities or tooth decay. In fact, there are indications that the cocoa butter in the chocolate coats the teeth and may help protect them by preventing plaque from forming. The sugar in chocolate does contribute to cavities, but no more than the sugar in any other food.

Obviously, eating too much of any food may cause health problems. The cocoa butter in chocolate does contain saturated fat, which can increase blood cholesterol levels, and high cholesterol can contribute to heart disease. However, recent research at the University of California, Davis, has found that chocolate carries high levels of chemicals known as phenolics, some of which may help lower the risk of heart disease. Plants such as chocolate, coffee, tea, and others contain high levels of phenolics.

Andrew Waterhouse, the lead researcher from U.C. Davis, is a wine chemist. For several years he has been studying the possible health benefits of antioxidant phenolics found in red wine.

Waterhouse told us that phenolic compounds are found in all plant products, and that the plants "probably make them as protective agents and for improving their success at reproduction." The bitter, astringent taste that these plants have is an indication of the phenolics found within.

So how might phenolics prevent heart disease?

Apparently, phenolics prevent fat-like substances in the bloodstream from oxidizing and clogging the arteries.

Said Waterhouse: "It's now believed that atherosclerosis, or the formation of plaque in the arteries, is caused by oxidation of LDL (low-density lipoproteins)

-- that's one of the cholesterol particles.

At first, this leads to subtle damage, and then eventually to the formation of advanced plaque."

The buildup of plaque can lead to clogging of the arteries, a major cause of heart attacks.

While phenolics have chemically been proven to reduce oxidation, Waterhouse cautioned that:

"It's not known if the phenolic compounds, like the flavonoids that are present in chocolate, can reduce disease.

It's well known that these substances are antioxidants in a chemical sense. . .

but we don't have strong, large-scale, controlled human studies."

More research still needs to be done,

but certainly the initial research is encouraging.

One of the most pleasant effects of eating chocolate is the "good feeling" that many people experience after indulging. Chocolate contains more than 300 known chemicals.

Scientists have been working on isolating specific chemicals and chemical combinations which may explain some of the pleasurable effects of consuming chocolate.

Caffeine is the most well known of these chemical ingredients,

and while it's present in chocolate, it can only be found in small quantities.

Theobromine, a weak stimulant, is also present, in slightly higher amounts.

The combination of these two chemicals (and possibly others)

may provide the "lift" that chocolate eaters experience.

Phenylethylamine is also found in chocolate.

It's related to amphetamines, which are strong stimulants.

All of these stimulants increase the activity of neurotransmitters (brain chemicals)

in parts of the brain that control our ability to pay attention and stay alert.

While stimulants contribute to a temporary sense of well-being. There are other chemicals and other theories as to why chocolate makes us feel good. Perhaps the most controversial findings come from researchers at the Neurosciences Institute in San Diego, California. They believe that "chocolate contains pharmacologically active substances that have the same effect on the brain as marijuana, and that these chemicals may be responsible for certain drug-induced psychoses associated with chocolate craving." We talked to Emmanuelle diTomaso, who worked on the original study in San Diego (she's now a researcher at Harvard), and to Daniel Piomelli, who heads the project and continues to do research at the Neurosciences Institute.

How does this work? Brain cells have a receptor for THC (tetrahydrocannabinol), which is the active ingredient in marijuana. A receptor is a structure on the surface of a cell that can lock onto certain molecules, making it possible to carry a signal through the cell wall. (diTomaso described it as a "lock-and-key" system.) "The active compound," she told me, "will lock itself to the protein on the membrane of the cell, and that triggers a reaction inside the cell." In the case of THC, that chemical reaction is what would make someone feel "high."

THC, however, is not found in chocolate. Instead, another chemical, a neurotransmitter called anandamide, has been isolated in chocolate. Interestingly, anandamide is also produced naturally in the brain. Both diTomaso and Piomelli went to great lengths to explain that this finding doesn't mean that eating chocolate will get you high, but rather that there are compounds in chocolate that may be associated with the good feeling that chocolate consumption provides.

Still, the research results made for great newspaper headlines. In 1996, when Piomelli's first study was published and "picked up" by the press, he received a number a phone calls and visits from representatives of the major chocolate companies. "They were worried," he said, "that they would have to put a warning from the Surgeon General on their products."

Anandamide, like other neurotransmitters, is broken down quickly after it's produced. Piomelli and his team found other chemicals in chocolate which may inhibit the natural breakdown of anadamide. This means that natural anandamide (or introduced anandamide) may stick around longer, making us feel good longer, when we eat chocolate.

More research needs to be done to understand the effects of chocolate on the brain, and Piomelli's group is currently working on a new study that should be published next year.

In the meantime, I'm going to be doing a few experiments of my own.

Now that I know more about the captivating confection,

I guess I'm going to have to start sampling all the different types and brands of chocolate at my local candy store--one by one.

c&p

~~*~~

Chocolate's Potential Health Benefits - Researchers have some news for chocolate lovers: it may be good for you. Scientists reported preliminary evidence recently that cocoa and other chocolates may keep high blood pressure down, your blood flowing and your heart healthy.

~

Swedish

Fakta om kakaobönan!!

Jämfört med kaffe och te som nästan inte har något näringsvärde alls är kakaobönan mycket energirik.

Kakaobönan innehåller:

50% fett

20-25% kolhydrater

15-20% protein

1,5% teobromin

5% vatten

3,5% mineraler och vitaminer, som t.ex. kalcium, järn, fluor, magnesium, kalium, natrium, fosfor, A-vitamin, tiamin, riboflavin och niacin.

Choklad innehåller en mycket liten mängd koffein. Det huvudsakliga stimulerande ämnet är teobromin som inte har lika stark effekt på centrala nervsystemet som koffein har.

Det ger en "kick" utan någon av de giftiga effekter som ibland förknippas med koffein.

Det finns dock människor som märker att choklad kan ge huvudvärk och migrän och den rekommenderas heller inte till hyperaktiva barn.

Choklad innehåller också samma typ av antioxidanter som finns i rött vin.

Dessa antioxidanter kan minska risken för cancer och hjärt- och kärlsjukdomar.

Det finns ett samband mellan att äta choklad och att vara kär och lycklig. Länges trodde man att det berodde på att choklad innehåller ett kemiskt ämne med lätt centralstimulerande effekt,

fenyletylamin, som också finns i hjärnan. Men för att fenyletylamin ska ge någon effekt måste man äta ca 15 kg choklad. Förklaringen är i stället att choklad verkar

genom att frigöra anandamid,

kroppens eget cannabis. När en person inte är kär utan känner sig nere och deprimerad är det vanligt att personen tar en chokladkaka till tröst. Kanske är det kroppens naturliga reaktion för att ersätta det saknade ämnet. I choklad finns också serotonin, en annan signalsubstans i hjärnan, som har samma goda inverkan på humöret som solljus.

Människor med anlag för njursten avråds från att äta för mycket choklad. Anledningen är att kakaobönan innehåller oxalsyra. En del njurstenar kan orsakas av oxalsyra, andra av urinsyra, medan en tredje form kan vara kalciumbaserad. Men det är väldigt sällsynt att choklad orsakar njursten.

c&p

~~~~~

Fördomar!!

I all reklam före 1900-talets början var det bra för hälsan att äta choklad. Men i början av vårt århundrade skedde en förändring som ända till helt

nyligen har skapat en mängd fördomar om choklad både hos läkare och allmänhet.

En fransk läkare, Hervé Robert, bestämde sig för att göra en vetenskaplig undersökning för att se om det fanns någon sanning i alla fördomarna. Han började sin studie 1991 och året därpå publicerade han resultatet i bokform under titeln Chokladens terapeutiska dygder.

Följande text bygger på ett inlägg av Hervé Robert vid de franska chokladtillverkarnas årsmöte i Lyon 1992.

Man blir inte tjock av att äta choklad. De flesta födoämnen som är avsedda att ätas som njutningsmedel ger fetma om konsumtionen är hög. Allt beror på mängden. Det är inte troligt att en person äter ett kilo choklad om dagen för att stilla sin hunger. Choklad innehåller visserligen 500 kalorier per 100g men bantning idag är inte baserat på räknandet av kalorier. Förut bantade man genom att inta ett visst antal kalorier per dag under en given period. Den sortens bantning har ersatts av andra mer eller mindre effektiva bantningsmetoder.

Det märkliga är att många människor bekymrar sig ifall de äter ett par chokladbitar fastän de två timmar tidigare åt en rejäl portion gräddstuvad potatis eller några skedar lättmajonnäs. Choklad innehåller betydligt färre kalorier än de exemplen.

Choklad ger inte högre kolesterolhalt i blodet. Tidigare rekommenderades man äta mindre fett om kolesterolvärdena var höga. Det gjordes ingen skillnad på fetter. Idag vet vi att de mättade fettsyrorerna höjer kolesterolhalten i blodet och de omättade fettsyrorerna får kolesterolhalten att minska.

Det har gjorts försök med råttor där deras kost sammansattes så att den för olika grupper av djur berikades med 0%, 10%, 20% och 30% kakaosmör. Kolesterolhalten mättes på försökets första, 30:e, 60:e och 90:e dag. Det kunde konstateras att den grupp djur vars kost inte var berikad hade ett kolesteroltal på 150 medan djur som levt på en kost berikad med 30% kakaosmör bara hade ett kolesteroltal på 100.

Förklaringen är att även om kakaosmöret teoretiskt sett innehåller både mättade och omättade fettsyror så ombildas just kakaosmörets mättade fettsyror, stearinsyror, till omättat fett i organismen. Slutsatsen är att kakaosmör och då även choklad sänker kolesterolhalten i blodet.

Diabetiker får äta choklad. De patienter som tar insulin har exakta doser av socker och av insulin som de ska hålla ögonen på. Patienterna bestämmer själva dessa mängder och kan till exempel välja att äta choklad istället för bröd eller potatis.

Det blir dock problem när chokladen innehåller fruktsocker

(fruktos). Det är bevisat att choklad som framställts med fruktsocker har en tendens att höja halten av vissa blodfetter. Det gäller så kallade triglycerider som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar. Då är det bättre att äta choklad med vanligt socker (sackaros) men tyvärr kan diabetiker inte äta obegränsade mängder av den.

Diabetiker får gärna äta choklad men de måste ta hänsyn till chokladens sockernehåll och i första hand välja choklad med en kakaohalt på minst 60%.

Choklad är inte allergiframkallande. Bara de som redan är allergiker kan drabbas av chokladallergi och frekvensen är mycket låg. Bara 1,5% av samtliga allergiker i Frankrike kan teoretiskt sett vara allergiska mot choklad. Under alla omständigheter är det en mycket sällan förekommande sjukdomsbild.

Choklad innehåller en substans, tyramin, som misstänks kunna orsaka migrän. Men koncentrationen av ämnet är mycket liten i choklad. Tyramin förekommer i mer koncentrerad form i vissa ostar, t.ex. Camembert och Roquefort.

Enbart choklad kan inte orsaka migrän. Men choklad som avslutning på en stor måltid med viner som innehåller mycket garvsyra, kan bli den utlösande faktorn.

Choklad ger inte akne. En mängd kvalificerade undersökningar

har gjorts i USA. De visar att det inte finns något samband mellan kost och akne. Ungdomar med anlag för akne behöver därför inte avstå från choklad.

Choklad ger inte hål i tänderna.

Choklad är en blandning av kakao och socker och det är självklart att socker bidrar till karies. Karies är en infektionssjukdom och orsaken är en streptokock, *Streptococcus mutans*, som lätt förökar sig i munhålan.

Kakao innehåller minst tre komponenter som har skadlig inverkan på streptokockerna.

Först och främst fosfater som förändrar pH-värdet i munhålan på ett sådant sätt att streptokockernas förmåga att föröka sig minskar.

För det andra innehåller kakao fluor som skyddar mot karies.

Slutligen finns det några andra, i mindre mängd, kemiska substanser som motarbetar streptokockförökning.

Chokladens socker- och kakaoinnehåll har alltså motsatta effekter och därför är det rimligt att anta att choklad inte ger hål i tänderna.

c&p

I am !! working on it!!.

Take a peak now and then.. perhaps Im not giving up ;0P

Susan