



Din helse

# Spis de sjø

Den svenske legen Claude Kollin er ikke i tvil. Han har forsket på den mørke sjokoladens mange helsebringende effekter.

- Virker slankende
- Senker kolesterolnivået
- Styrker immunforsvaret
- Gir mer energi
- Øker sexlysten – og evnen

**SUNT OG GODT:** Du kan trygt kose deg med sjokolade hvis du velger riktig type! (Foto: GV-Press)

**D**r. Kollins interesse for sjokolade våknet under en operasjon. Han skulle fjerne en betent blindtarm og spiste litt mørk sjokolade før han kledde seg i grønt og tok munnbindet på.

– Jeg fikk skikkelig kick, sier kirurgen som jobber ved Astrid Lindgrens barnesykehus – en del av Karolinska Sjukhuset i Stockholm.

Dr. Kollin utførte blindtarmoperasjonen raskere og mer effektivt enn noen gang tidligere. Han følte seg svært skjerpet og full av energi. Alt han visste om sjokoladen han hadde spist, var at den var utenlandsk og besto av 99 prosent kakao.

Kollin ville finne ut hvordan sjokoladen hadde påvirket ham og begynte å forske på temaet. I dag kaller han seg ekspert, og sier han har vitenskapelig belegg for å slå hull på mange myter om sjokolade.

– Sjokolade i kombinasjon med mosjon gjør at du går ned i vekt. Jeg har veid 14 kilo mer enn jeg gjør i dag, men det var før jeg begynte å spise ekte sjokolade.

Kollin mener at historien er full av lignende eksempler.

Skuespillerinnen Katherine Hepburn, som var temmelig slank, sa sjokoladen all tære for det. Her

# Slank og glad med mørk sjokolade

ser dere resultatet av et langt sjokoladespisende liv, så hun til dem som ba henne avsløre slankehemmeligheten.

## Naturens lykkepille

Claude Kollin, som etter hvert har fått kallenavnet *dr. Sjokolade*, har funnet et hundretalls helsebringende substanser i de brune godsakene. Blant annet fungerer sjokolade som naturens egen lykkepille med signalstoffene *serotonin* og *prozac* som motvirker depresjon.

Store mengder *flavonoider* kjemper mot de frie radikalene, og virker derfor forebyggende på hjerte- og karsykdommer. Noen forskere mener også at *procyanidene* i sjokolade kan dempe betennelser, blant annet den typen som rammer revmatikere.

Forskningsrapporter lagt frem i de anerkjente legetidsskriftene *The Lancet* og *British Medical Journal* påstår at mennesker som spiser sjokolade reduserer risikoen for å bli forkjølet. De kan også forvente å leve lenger.

- Dyreforsøk har vist at sjokolade også hjelper mot visse typer av blodkreft, sier ernæringsfysiolog Ulla Johanson ved Idun mat- og næringskonsult i Lund.

- Og spis mørk sjokolade for tennenes skyld! Den beskytter mot hull fordi den inneholder fluor og fosfat, skyter hun inn.

Det er den mørke sjokoladen som er best for helsen. Jo høyere kakaoinnhold, desto bedre. Både kakaoismøret, det gode fett fra kakaobønnen, og kakaopulveret er svært sunt.

Ren sjokolade er bitter i smaken. Den beste spisesjokoladen inneholder 62-72 prosent kakao. Sjokolade tilsatt sukker, kunstig vanilje, kokosfett og vegetabilisk fett bør du være mer forsiktig med.

## Norske konfekter

Om norsk sjokolade sier Claude Kollin at det meste er godteri med sjokoladeovertrekk. Samtlige produkter inneholder vegetabilisk fett. Ingen består av mer enn 42 prosent kakao, og ingen inneholder naturlig vanilje. Alle har altfor høyt sukkerinnhold. To konfekter skiller seg likevel ut. Kollin kan

anbefale Nidars Sfinx, riktig nok bare de bitene er som er ren sjokolade, og Freias dessertsjokolade.

Den svenske legen vet hva han snakker om. Som visepresident i det ett år gamle Sjokoladeakademiet har han smakt på hundrevis forskjellige sjokolader.

Akademiet startet som en klubb for «sjokomane» som kom sammen bare fordi de syntes det var trivelig å spise sjokolade. Kollin innrømmer at mange av medlemmene var noe runde i begynnelsen, men nå som han har fått dem til å spise den sunne og mørke sjokoladen, har alle blitt slankere.

Sjokoladeakademiet har rundt 200 medlemmer og tar imot alle interesserte. De har regelmessige styremøter og egne nettsider. Høydepunktet er likevel prøvesmaking av nye sjokolader som kommer til Sverige. Da setter medlemmene seg ned og bedømmer hver eneste bit etter fastsatte kriterier.

- Vi bruker de samme metodene som vinkjennere. Vi vurderer smaken: er den syrlig eller bitter? Hvordan er fettfølelsen? Henger sjokoladen i ganen? Hvis den gjør det, er det et dårlig tegn, sier Kollin.

Fuktighet, konsistens og lukt vurderes også.

- Og lyden når du knekker av en bit!

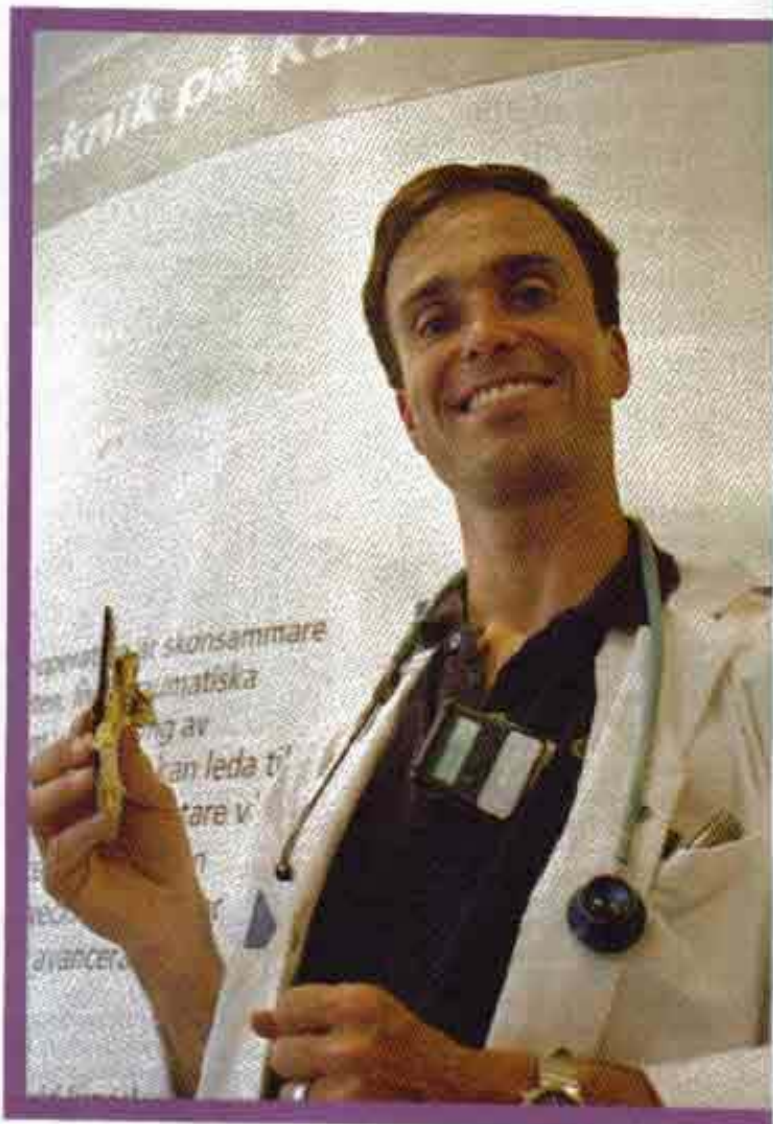
Det er med kakaobønner som med så mye annet, kvaliteten varierer med prisen. - Det viktigste er likevel et høyt kakaoinnhold, understreker Kollin.

## 40 gram daglig

Dr. Sjokolade har blitt en populær foredragsholder over hele kloden. Han har alltid med seg et utvalg godbiter til tilhørerne.

Til daglig har han lommene fulle av sjokolade som han deler ut til alle barn. Og naturligvis spiser han mye selv.

- Jeg anbefaler et dagsinntak på 30-40 gram. Sjokolade har bare positiv virkning; blodtrykket går opp, og vi føler oss opplagte og glade. Det eneste negative er at sjokolade kan utløse anfall hos enkelte migrenepasienter, sier Kollin og legger til at det er en utstrakt misforståelse at sjokolade frembringer kviser.



Er vi heldige, kommer sjokoladeguruen snart på foredragsrunde i Norge også.

- Dere er skandinaviske mestere i sjokoladespising med ni kilo pr. person i året. I Europa er dere bare slått av belgierne og sveitserne, som spiser 11 kilo hver, sier han imponert.

Vil du vite mer, les *Carole Blooms All about chocolate* (Macmillan, USA), eller se nettstedene [www.chokladakademien.se](http://www.chokladakademien.se) og [www.claudeschokladproving.com](http://www.claudeschokladproving.com).

Tekst og foto: Nils Bakke

## Visste du at

Det var Christoffer Columbus som først tok med seg kakaobønner fra Amerika til Europa på 1500-tallet. Aztekerne ofret mennesker til sine guder. For at ofrene ikke skulle være så lei seg, fikk de en blanding av blod, pepper - og masse sjokolade.