Prolite – Siapa sih yang nggak suka cokelat? Entah itu dark chocolate yang punya rasa pahit khas, atau milk chocolate yang creamy dan manis, keduanya punya pesona masing-masing.

Tapi, kalau kita ngomongin soal kesehatan, mana yang lebih baik, ya? Ternyata, ada beberapa hal menarik yang perlu kita ketahui soal dua jenis cokelat ini. Yuk, kita intip perbandingannya!

Perbandingan Nutrisi : Dark Chocolate vs Milk Chocolate

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

- Cokelat Hitam (Dark Chocolate) : Cokelat hitam dikenal dengan kandungan kakao yang

lebih tinggi, biasanya mulai dari 50% hingga 90%. Semakin tinggi persentase kakao, biasanya cokelat jadi lebih kaya nutrisi. Selain itu, cokelat hitam punya kandungan gula yang lebih rendah dibandingkan cokelat susu. Gula rendah, kakao tinggi, jadi pilihan lebih sehat, kan?

Di dalam cokelat hitam, ada:

- Kalori: Rata-rata 150-170 kalori per 28 gram.
- Gula: Lebih rendah, sekitar 2-5 gram per sajian.
- Antioksidan: Kandungan flavonoid, antioksidan kuat yang bisa bantu lawan radikal bebas.
- Serat dan Mineral: Seperti zat besi, magnesium, dan serat yang penting untuk pencernaan.

- Cokelat Susu (Milk Chocolate) : Kalau cokelat susu, biasanya mengandung lebih banyak susu dan gula, plus lebih sedikit kakao. Hasilnya, cokelat ini terasa lebih creamy dan manis, tetapi efek nutrisinya pun jadi berkurang. Cokelat susu memang enak, tapi bukan berarti pilihan yang paling sehat kalau sering dikonsumsi, lho!

Baca Selanjutnya
Perluasan TPA Sarimukti Dinilai Berpotensi Merusak Lingkungan