

# Dark Chocolate vs Milk Chocolate : Mana yang Lebih Sehat ?

Category: LifeStyle

1 November 2024



**Prolite** – Siapa sih yang nggak suka coklat? 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 coklat ini. Yuk, kita intip perbandingannya!

# Perbandingan Nutrisi : Dark Chocolate vs Milk Chocolate



- **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!
- Di dalam cokelat susu, kamu akan menemukan:

- **Kalori**: Lebih tinggi, sekitar 150-200 kalori per 28 gram.
- **Gula**: Bisa mencapai 10-15 gram per sajian.
- **Lemak Jenuh**: Biasanya lebih tinggi karena tambahan susu.
- **Antioksidan**: Jumlah flavonoid lebih rendah karena sedikitnya kandungan kakao.

# Manfaat Kesehatan Dark Chocolate yang Lebih Unggul Dibandingkan Milk Chocolate



Berdasarkan nutrisinya, dark chocolate jelas punya manfaat yang lebih unggul dibandingkan milk chocolate. Yuk, lihat apa saja manfaat cokelat hitam buat kesehatan:

## 1. Kaya Antioksidan

Cokelat hitam kaya akan flavonoid yang bertindak sebagai antioksidan. Antioksidan ini berguna untuk menangkal radikal bebas yang bisa merusak sel tubuh dan menyebabkan penuaan dini.

## 2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Studi menunjukkan bahwa konsumsi cokelat hitam dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dengan menurunkan tekanan darah, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi kolesterol LDL (kolesterol jahat).

## 3. Memperbaiki Mood dan Mengurangi Stres

Ada alasan kenapa cokelat selalu jadi comfort food! Cokelat hitam mengandung serotonin dan endorfin alami yang membantu meningkatkan mood dan meredakan stres. Konsumsi cokelat hitam dalam jumlah yang tepat bisa bikin kamu merasa lebih bahagia.

## 4. Baik untuk Fungsi Otak

Flavonoid dalam cokelat hitam juga membantu meningkatkan fungsi otak dengan memperbaiki aliran darah ke otak, sehingga bagus buat fokus dan memori kita.

# Tips Memilih Cokelat yang Sehat dan Kaya Kakao



Cocoa beans, powder, crushed cocoa beans and chocolate on wooden background.

Kalau kamu sudah memutuskan untuk memilih cokelat hitam demi kesehatan, bagus! Tapi jangan asal pilih, ya. Perhatikan beberapa tips berikut untuk mendapatkan cokelat hitam yang terbaik:

- 1. Perhatikan Persentase Kakao**

Semakin tinggi persentase kakao, semakin baik kandungan nutrisinya. Idealnya pilih cokelat dengan kandungan kakao minimal 70% untuk mendapatkan manfaat antioksidan yang lebih maksimal.

- 2. Hindari Cokelat dengan Tambahan Gula Berlebihan**

Cek labelnya dan pilih yang kandungan gulanya rendah. Cokelat hitam dengan persentase kakao tinggi biasanya lebih sedikit gula, jadi otomatis lebih sehat.

- 3. Pilih Cokelat yang Bebas dari Bahan Tambahan Tidak Sehat**

Beberapa produk cokelat hitam menambahkan bahan pengawet atau pemanis buatan yang sebenarnya nggak perlu. Cari yang murni, tanpa tambahan yang aneh-aneh supaya manfaatnya nggak berkurang.

- 4. Jangan Konsumsi Berlebihan**

Meski cokelat hitam lebih sehat, tetap batasi konsumsi harianmu. Cukup 1-2 ons per hari untuk manfaat optimal tanpa tambahan kalori berlebih.

## **Cokelat Mana yang Jadi Pilihanmu?**

Memilih antara dark chocolate dan milk chocolate sebenarnya tergantung tujuan kamu. Kalau kamu ingin menikmati rasa manis yang lebih creamy, milk chocolate bisa jadi pilihan sesekali.

Tapi kalau kamu ingin manfaat kesehatan dari cokelat, cokelat hitam jelas lebih unggul. Antioksidan tinggi, gula rendah, dan nutrisi yang lebih bervariasi membuat cokelat hitam cocok untuk dijadikan camilan sehat sehari-hari.

Jadi, sudah tahu coklat mana yang lebih cocok buatmu? Yuk, mulai konsumsi coklat dengan lebih bijak dan rasakan manfaat sehatnya!