

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

Category: LifeStyle

1 November 2024



**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



- **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 cokelat mana yang lebih cocok buatmu? Yuk, mulai konsumsi cokelat dengan lebih bijak dan rasakan manfaat sehatnya!

---

# Tak Hanya Lezat, Dark Chocolate Punya Manfaat Hebat untuk Kesehatanmu!

Category: LifeStyle

1 November 2024



**Prolite – Manfaat Dark Chocolate untuk Kesehatan: Lebih dari Sekadar Camilan Enak!**

Siapa sih yang nggak suka cokelat? Tapi, pernah nggak kalian denger kalau jenis dark chocolate itu ternyata bukan cuma enak

di lidah, tapi juga punya segudang manfaat untuk kesehatan kita?

Yup, cokelat hitam atau dark chocolate ternyata nggak cuma jadi camilan yang pas buat me-time, tapi bisa jadi pendukung kesehatan kalau dikonsumsi secara rutin dan dalam takaran yang tepat.

Nah, kali ini kita akan membahas berbagai manfaat kesehatan dari dark chocolate yang pastinya bikin kalian nggak ragu lagi buat ngemil cokelat ini. Yuk, langsung simak!

## 1. Menjaga Kesehatan Jantung



Kalau biasanya camilan dianggap tidak sehat, lain halnya dengan dark chocolate. Coklat hitam kaya akan flavonoid, senyawa alami yang berperan penting sebagai antioksidan.

Antioksidan ini bisa membantu mengurangi risiko penyakit jantung dengan cara menurunkan kolesterol jahat (LDL) dalam darah dan memperbaiki aliran darah ke jantung.

Rutin mengonsumsi coklat hitam dalam jumlah yang wajar juga terbukti dapat menjaga kesehatan pembuluh darah dan menurunkan risiko penyumbatan.

Jadi, buat kalian yang pengen jantungnya sehat, nggak ada salahnya untuk menambahkan sedikit dark chocolate ke dalam diet harian, ya!

## 2. Meningkatkan Mood dan Menurunkan Stres



Lagi bete? Nyemil dark coklat aja! Cokelat hitam ini

mengandung senyawa yang bisa memicu pelepasan hormon bahagia atau endorfin di otak kita.

Ditambah lagi, coklat hitam mengandung serotonin, neurotransmitter yang dikenal bisa menenangkan pikiran dan membuat kita merasa lebih relaks.

Jadi, nggak heran kalau setelah nyemil coklat hitam, mood kalian bisa langsung naik, dan stres pun berkurang!

Cocok banget kan buat ngemil di saat mood lagi turun atau setelah sehari kerjaan numpuk? Langsung aja ambil secuil dark chocolate!

### 3. Mengurangi Tekanan Darah



Tekanan darah tinggi sering kali jadi masalah kesehatan yang mengintai, terutama di kalangan orang dewasa. Nah, salah satu manfaat coklat hitam adalah membantu menurunkan tekanan darah lho.

Kandungan flavonoid dalam coklat hitam membantu melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lebih lancar, dan tekanan darah bisa berkurang.

Tapi ingat, konsumsilah coklat hitam dalam jumlah yang tepat ya, karena kandungan kalorinya juga tinggi.

Rutin makan coklat hitam secukupnya terbukti bisa menjaga tekanan darah tetap stabil. Jadi, buat kalian yang punya masalah hipertensi, cokelat ini bisa jadi sahabat kalian!

### 4. Menjaga Kesehatan Kulit



Tahu gak sih, kalau antioksidan dalam dark chocolate juga

bagus banget buat kulit kita? Dark chocolate dapat melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar matahari dan polusi.

Selain itu, kandungan mineral seperti tembaga, zat besi, dan magnesium dalam coklat hitam dapat membantu meremajakan kulit dan mencegah penuaan dini.

Nggak cuma itu, coklat hitam juga bisa meningkatkan elastisitas kulit kita, lho! Mau kulit glowing? Coba tambahkan coklat hitam dalam menu sehat harian kalian.

## Tips Memilih Dark Chocolate yang Sehat

✓

Oke, sekarang kalian sudah tahu manfaatnya, tapi jangan asal pilih dark chocolate ya! Berikut beberapa tips memilih dark chocolate yang baik untuk kesehatan:

- **Pilih yang Kandungan Cokelatnya Tinggi**

Pastikan coklat hitam yang kalian beli mengandung minimal 70% kakao. Semakin tinggi kandungan kakao, semakin banyak pula flavonoid yang ada di dalamnya.

- **Hindari yang Banyak Gula**

Coklat hitam yang sehat biasanya rendah gula atau bahkan tanpa gula tambahan. Jadi, pastikan kalian cek label nutrisi dan pilih yang rendah gula.

- **Perhatikan Bahan Tambahan**

Sebisa mungkin pilih yang tidak mengandung bahan tambahan seperti minyak kelapa sawit atau pengawet buatan. Makin alami bahan-bahannya, makin sehat coklat hitam tersebut.

## Ide Camilan Sehat Berbahan Dasar

# Dark Chocolate

☒

Biar makin variatif, coba kreasikan dark chocolate sebagai camilan sehat lainnya. Berikut beberapa ide yang bisa kalian coba di rumah:

- **Dark Chocolate Smoothie Bowl**

Campurkan pisang beku, parutan coklat hitam, susu almond, dan sedikit madu untuk smoothie bowl yang creamy dan sehat. Tambahkan topping granola atau kacang-kacangan supaya makin enak dan sehat.

- **Dark Chocolate Granola**

Buat granola sehat dengan mencampurkan oat, kacang-kacangan, biji chia, dan potongan coklat hitam. Oven hingga renyah dan nikmati sebagai camilan atau sarapan sehat dengan yogurt.

- **Dark Chocolate Almond Bark**

Lelehkan coklat hitam dan tuangkan di atas loyang, lalu tambahkan kacang almond dan biji-bijian lainnya sebagai topping. Dinginkan hingga kental, lalu potong-potong sesuai selera.

Coklat hitam ternyata punya banyak banget manfaat yang nggak hanya memanjakan lidah, tapi juga menjaga kesehatan kita dari dalam.

Dengan memilih coklat hitam berkualitas dan mengonsumsinya dalam jumlah yang tepat, kita bisa mendapatkan manfaat maksimal dari camilan ini.

Jadi, mulai sekarang, jangan ragu lagi buat ngemil coklat hitam! Yuk, sehatkan tubuh sambil tetap menikmati camilan enak! Udah siap buat tambahin dark chocolate ke camilan sehatmu hari ini?