比奶茶好喝，还健康不长胖！这种饮品，秋冬喝超幸福！

寒冷的冬天，手里总想捧个热乎乎的东西，这时候，没有什么比一杯热可可更适合，也更治愈的了。随着天气转凉，一杯拯救冬日的热可可，究竟有多美妙？



苦涩可可粉营养真不错

大多数人对可可粉其实并不陌生，街边饮品店、烘焙店里很常见，是制作可可饮料和烘焙食品的主要配料。

想要说清它的身世，就得从可可树说起。可可树的果实里包裹着很多种子，也就是可可豆；可可豆经发酵、粗碎、去皮等工序得到的可可豆碎片，通常被称为可可饼；由可可饼脱脂粉碎之后的粉状物，就是可可粉，味道有些苦涩。

根据美国农业部食品数据库中的数据，纯天然可可粉的膳食纤维、蛋白质、镁、钾等含量都很丰富：

1.惊人的膳食纤维

纯可可粉的膳食纤维含量高达37克/100克，这意味着吃2勺可可粉（约10克）就能摄入近4克膳食纤维，可满足全天最低膳食纤维需求量的16%，有助于增强饱腹感，对肠道健康也很有益处。

2.优秀的植物蛋白来源

纯可可粉中含有19.6克/100克的蛋白质，这在植物性食物中算是比较优秀的，只需2勺，摄入的蛋白质就和一把黑芝麻相当了。

3.丰富的钾和镁

可可粉是矿物质的极好来源，它的钾、镁含量都很丰富。其中钾含量高达1520毫克/100克，有的可达到2000毫克以上，这含量在植物界还是很值得夸赞的，只需2勺，摄入的钾就相当于1个大苹果了；它的镁含量为499毫克/100克，2勺便可满足每日需求量的15%。

4.含有抗氧化成分

天然可可粉中含有丰富的抗氧化成分，主要为多酚类物质，赋予了可可涩味和苦味，又以黄酮类化合物为主，包括黄烷醇类、原花青素、表儿茶素、儿茶素等。这能帮我们对抗自由基造成的身体损害，减少细胞损伤，也对心血管健康有益。

除此之外，还有一些研究证据提到了可可粉对健康的潜在益处。2017年的一项研究提到，可可粉中的类黄酮有助于降低血压、改善血管内皮功能，这可能与黄烷醇促进体内一氧化氮生成，帮助血管舒张有关。欧洲食品安全局也确定了可可中的类黄酮类物质对健康成人血管功能的作用，那就是帮助维持依赖内皮的血管扩张，有助于健康的血流。

当然，咱们就把可可粉当作美味享用就好，别指望喝热可可能治病。

至于大家关心的热量，尽管制作可可粉的过程中会进行脱脂处理，但并不会将脂肪全部去除，这个程度是可控的，保留下来的脂肪含量不同产品有些差别。市售的天然可可粉分为高脂、中脂和低脂，推荐选择低脂（脂肪含量10~14g/100g）的可可粉，热量也相对更低一些，约为340千卡/100克，二者均只有巧克力的一半左右，对控制体重更友好。

而且，可可粉糖含量很低，美国农业部的数据显示，纯可可粉的糖含量只有1.75克/100克。

网上很多博主说“可可粉能够控制食欲”，让大家在饭前吃或者运动前吃，说能少吃饭，这种说法靠谱吗？

虽然2016年发表在《美国临床营养学杂志》上的一项小样本的研究提到：天然可可粉含有表儿茶素，在控制食欲方面有一定效果。但这仅能说明可可粉具有这样的“潜力”，并非吃了就能起作用。毕竟，纯可可粉味道苦涩，为了让它变得好喝，大多数人会忍不住加糖、加奶或者搭配口感好的甜点，如此一来，热量也会骤增，即便有点抑制食欲的效果也作用不大了。

可可粉怎么选才能美味又健康？

1.注意选“可可粉”而不是“可可固体饮料”

纯可可粉配料表里只有可可饼块，但“可可/巧克力固体饮料”，虽然配料表里也有可可粉，但为了更好的口感，往往还加了白砂糖、植脂末等，热量一下子就上来了。

2.更推荐碱化可可粉

最近这两年，社交平台上非常流行“未碱化可可粉”，未碱化可可粉和碱化可可粉，有什么区别？

未碱化可可粉是可可饼直接粉碎后得到的，保留了可可豆天然的酸性，pH值通常为5.0~5.8；外观上颜色为棕黄色至浅棕色，口感上苦涩味明显。

碱化是指在天然可可中加入碱液调整酸性环境，中和天然酸性后得到的可可粉。pH值会升高至中性或弱碱性，碱化时间越长、程度越高，pH值也会随之升高。碱化处理可以大大降低天然可可粉的苦涩味，口感更柔和；让可可粉颜色更深，通常会呈现棕红色至棕黑色，这个过程相当于美拉德反应的深入。

在可可粉的选择方面，如果你比较注重追求健康，建议选择天然可可粉；如果更在意口感，那么推荐碱化可可粉。

满分热可可，解锁神仙搭配

下面这4款热可可神仙搭配，好喝又营养。

1.经典复刻：牛奶热可可

搭配：可可粉10克+纯牛奶250毫升（嫌苦可以放点冰糖或代糖）

做法：用热牛奶将可可粉调制成顺滑的糊状，然后再倒入剩余的牛奶继续搅拌均匀；也可以将可可粉和牛奶一同倒入奶锅中，边搅拌边小火加热，不需要沸腾，可可粉完全融合到牛奶里即可。

营养特点：牛奶的香醇微甜可以中和可可粉的苦涩口感；而且牛奶富含优质蛋白质，可以和可可粉中的植物蛋白形成互补，提高蛋白质利用率；同时，还能增加钙的摄入量。

2.快手早餐：燕麦可可奶

搭配：即食燕麦片30克+可可粉10克+牛奶250毫升+适量清水

做法：将燕麦、可可粉、牛奶和水，一同放入破壁机，选择“米糊模式”或“燕麦拿铁模式”即可。

营养特点：燕麦富含膳食纤维，其中β-葡聚糖与可可多酚强强联手，更有利于保护心血管健康，而且热量不高，只有不到400千卡，饱腹感强，很适合做减脂期的快手早餐。

3.抗氧化组合：热可可奶茶

搭配：可可粉10克+红茶2克+牛奶250毫升+清水适量

做法：先煮茶底，锅中加水、红茶（也可以再放两块冰糖），煮沸后转小火继续煮2~3分钟，煮出浓茶汤；然后倒入可可粉边搅拌边小火加热；待可可粉完全溶解后关火，最后倒入牛奶即可。

营养特点：红茶和可可粉都富含抗氧化成分，红茶中的茶多酚和可可粉的黄烷醇强强联合，赋予了这杯热可可较强的抗氧化能力；同时，红茶的茶香带来了别样的奶茶风味。

这杯热可可制作完成后建议放置一段时间再喝，能摄入更多的茶多酚。2020年发表在《现代食品》上的一项研究，检测了不同浸泡时间对茶叶水中茶多酚含量的影响，数据显示，用沸水浸泡的红茶，在8小时内，茶多酚含量会随着浸泡时间的延长而增加。

4.风味饮品：香浓花生豆浆热可可

搭配：可可粉10克+花生10克/花生酱1勺+黄豆25克+清水适量

做法：将花生、黄豆、可可粉，一同放入破壁机，选择浓豆浆模式即可；如果用花生酱，就将黄豆、可可粉和水一同先用破壁机打煮，之后再放入花生酱搅拌均匀。

营养特点：这款热可可同时满足了《中国居民膳食指南》推荐的坚果（10克/天）和豆制品（25克/天）的推荐摄入量，风味香醇独特。

避坑指南：整体上自制热可可并不难，但需要注意的是，可可粉不易溶于水，在水中很容易结块，特别是天然可可粉。所以，一定要用热水或热牛奶冲调，同时不停地搅拌。

这些人群要谨慎吃

虽然冬季和热可可很配，但并非人人都能享用，下面这些人群应当谨慎。

1.咖啡因敏感人群

可可粉也是含有咖啡因的，2勺天然可可粉的咖啡因含量大约相当于半包速溶咖啡，虽然不算高，但也不能忽视；同时，可可粉中还含有可可碱，它能温和兴奋中枢神经，给人带来愉悦和舒适感。

所以，对于咖啡因敏感的人群，比如睡眠有问题的人、老人、孕妇等要控制摄入时间和量，避免在下午和晚上饮用热可可；另外，儿童最好不要吃可可粉，美国儿科学会表示，避免咖啡因是所有孩子的最佳选择。

2.肾结石风险人群

可可粉是草酸含量较高的食物。有数据显示，未加糖的干可可粉草酸含量约为623毫克/100克，这和菠菜的草酸含量相近。草酸会与钙、铁等矿物质结合，形成不溶性盐，降低营养吸收率，如果长期大量摄入草酸可能会增加结石风险。

这个冬季的幸福秘诀，就是来上一杯自制热可可，氛围感满满，暖身又治愈！

据新华社微信公众号综合科普中国