

มิติแห่งรสชาติโกโก้ สู่ Superfood เพื่อสุขภาพ

จากผลไม้แห่งป่าเขตร้อน สู่ "อาหารของเทพเจ้า" ที่มากกว่าความหวาน

เมื่อเอ่ยถึง **"โกโก้"** ภาพแรกที่ผุดขึ้นในใจของใครหลายคนคงเป็นแก้วเครื่องดื่มสีน้ำตาลเข้ม ที่หอมหวาน ผงสีน้ำตาลที่โรยหน้าขนม หรือช็อกโกแลตแท่งที่ละลายในปาก แต่ในความเป็นจริง โกโก้มีเรื่องราวลึกซึ้งกว่านั้นมาก เพราะต้นทางของมันคือ **"ผลไม้"** จากต้นไม้เขตร้อน ที่มีรสชาติซับซ้อน มีเสน่ห์เฉพาะตัวไม่แพ้กาแฟหรือไวน์ และเมื่อแปรรูปอย่างถูกวิธี ยังจัดเป็นหนึ่งใน **Superfood** ที่อุดมด้วยสารอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระ



บทความนี้จะพาคุณเดินทางตั้งแต่จุดกำเนิดของโกโก้ในป่าอเมซอนผ่านกระบวนการที่เปลี่ยนเมล็ดสีขาวให้กลายเป็นช็อกโกแลตไปจนถึงความลับของรสชาติคุณประโยชน์ต่อสุขภาพที่มีงานวิจัยรองรับและวิธีเลือกกินโกโก้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด

อาหารของเทพเจ้า" ย้อนรอยตำนานโกโก้

โกโก้มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า ***Theobroma cacao*** ซึ่งคาโรลัส ลินเนียส นักพฤกษศาสตร์ชาวสวีเดน ตั้งไว้เมื่อปี ค.ศ. 1753 คำว่า "Theobroma" มาจากภาษากรีก แปลว่า **"อาหารของเทพเจ้า"** สะท้อนให้เห็นว่าโกโก้เป็นของล้ำค่ามาตั้งแต่อดีต

หลักฐานทางโบราณคดีพบร่องรอยการใช้โกโก้ในภาชนะดินเผาของชนพื้นเมืองแถบลุ่มน้ำอเมซอนตอนบน (ประเทศเอกวาดอร์ในปัจจุบัน) เก่าแก่ถึงราว 5,000 ปี ต่อมาอารยธรรมโอลเมก มายาและ แอซเท็กในอเมริกากลาง ได้นำเมล็ดโกโก้มาบดผสมน้ำ พริก และเครื่องเทศ ทำเป็นเครื่องดื่ม รสขมเข้มข้น ที่ใช้ในพิธีกรรมและดื่มกันในหมู่ชนชั้นสูง ชาวแอซเท็กถึงกับใช้เมล็ดโกโก้เป็น **"เงินตรา"** แลกเปลี่ยน สินค้าได้จริง

เมื่อชาวสเปนนำโกโก้เข้าสู่ยุโรปในศตวรรษที่ 16 ก็มีการเติมน้ำตาลจนกลายเป็นเครื่องดื่มยอดนิยม ของราชสำนัก และในศตวรรษที่ 19 นวัตกรรมการบีบแยกไขมันโกโก้ (ค.ศ. 1828) ได้ปูทางไปสู่ผงโกโก้ชงดื่ม และ **ช็อกโกแลตแท่ง** ที่เรารู้จักกันในปัจจุบัน

รู้หรือไม่? Cacao กับ Cocoa ต่างกันอย่างไร

Cacao (คาเคา) มักใช้เรียกต้น ผล และเมล็ดดิบ หรือผลิตภัณฑ์ที่ผ่านความร้อนน้อย เช่น คาเคานิบส์ ผงคาเคา

Cocoa (โกโก้) มักใช้เรียกผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการคั่วหรือแปรรูปแล้ว เช่น ผงโกโก้ เนยโกโก้ ในทางปฏิบัติทั้งสองคำมักใช้แทนกันได้ และไม่มีมาตรฐานทางกฎหมายที่แยกชัดเจน ในบทความนี้จึงใช้คำว่า "โกโก้" เป็นหลัก

กว่าจะมาเป็นโกโก้ หรือช็อกโกแลตแสนอร่อย





ผลโกโก้สุกมีลักษณะเป็นฝักขนาดราวฝ่ามือ สีเหลือง ส้ม หรือแดงตามสายพันธุ์ ภายในมีเมล็ด ประมาณ 30-50 เมล็ด ห่อหุ้มด้วยเนื้อสีขาวรสหวานอมเปรี้ยว เมล็ดสดในตอนนี้ยังไม่มีกลิ่นช็อกโกแลต แต่มีรสขมและฝาด กลิ่นรสของโกโก้ที่เราคุ้นเคยจะเกิดขึ้นได้ต้องผ่านขั้นตอนสำคัญดังนี้

1. **เก็บเกี่ยวและแกะฝัก** ตัดผลโกโก้ที่สุกพอดีจากต้น แล้วผ่าฝักนำเมล็ดออกมาพร้อมเนื้อสีขาว
2. **หมัก (Fermentation)** นำเมล็ดพร้อมเนื้อหุ้มไปหมักในกล่องไม้หรือกองใต้ใบตอง ประมาณ 5 - 7 วัน และต้องพลิกกลับเป็นระยะยีสต์และแบคทีเรียจะเปลี่ยนน้ำตาลในเนื้อหุ้มเป็น แอลกอฮอล์และกรด ความร้อนและกรดที่เกิดขึ้นจะซึมเข้าสู่เมล็ด ทำให้ความฝาดลดลงและเกิด **"สารตั้งต้นของกลิ่นช็อกโกแลต"** ขั้นตอนนี้จึงเป็นหัวใจของคุณภาพ
3. **ตากแห้ง (Drying)** นำเมล็ดที่หมักแล้วไปตากแดดประมาณ 5-7 วัน จนความชื้นเหลือประมาณ 7% เพื่อหยุดการหมักและป้องกันเชื้อรา จะได้ **เมล็ดโกโก้แห้ง** ที่พร้อมเก็บรักษาหรือจำหน่าย

4. **คั่ว (Roasting)** การคั่วช่วยพัฒนากลิ่นหอมผ่านปฏิกิริยาเมลลาร์ด (Maillard reaction) ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ และทำให้เปลือกแห้งกรอบแกะออกง่าย อุณหภูมิและเวลาในการคั่วมีผลต่อรสชาติ ไม่แพ้การคั่วกาแฟ
5. **กะเทาะเปลือก (Winnowing)** บดเมล็ดให้แตก แล้วใช้ลมเป่าแยกเปลือกออก ส่วนที่เหลือคือ เนื้อเมล็ดชิ้นเล็ก ๆ ที่เรียกว่า **"โกโก้นิบส์"**



โกโก้นิบส์ (Cacao Nibs) โกโก้ในรูปแบบที่ใกล้ธรรมชาติที่สุด

โกโก้นิบส์ คือ เนื้อในของเมล็ดโกโก้ที่ผ่านการหมัก ตากแห้ง คั่ว และกะเทาะเปลือกออกแล้ว มีลักษณะเป็นเกล็ดเล็ก ๆ สีน้ำตาลเข้ม เนื้อสัมผัสกรุบกรอบคล้ายถั่ว ภายในประกอบด้วยไขมันโกโก้ ราวครึ่งหนึ่งของน้ำหนัก ที่เหลือคือเนื้อโกโก้ ซึ่งอุดมด้วยใยอาหารและแร่ธาตุ รสชาติของนิบส์คือเสน่ห์ที่แท้จริง ของโกโก้ คือ ความขมนำตามด้วยความเปรี้ยวอ่อน ๆ และความกลมกล่อม พร้อมกลิ่นหอมที่แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์และแหล่งปลูก บางแหล่งให้กลิ่นผลไม้ บางแหล่งให้กลิ่นถั่วหรือคาราเมล



โกโก้นิบส์ เกล็ดโกโก้กรุบกรอบที่พร้อมรับประทาน

โกโก้นิบส์สามารถรับประทานได้ทันที จึงเหมาะกับสายรักสุขภาพมากที่สุด เพราะไม่มีน้ำตาลและนม เข้ามาเจือปน ประกอบด้วย **ใยอาหาร แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม ทองแดง** และ **สารต้านอนุมูล อิสระกลุ่มโพลีฟีนอลและฟลาโวนอล** ปัจจุบันโกโก้นิบส์มีวางจำหน่ายทั่วไปทั้งในร้านค้าเพื่อสุขภาพ ร้านคราฟต์ช็อกโกแลต และร้านค้าออนไลน์ รวมถึงผลิตภัณฑ์จากเกษตรกรผู้ปลูกโกโก้ในประเทศไทย

วิธีรับประทานก็ง่ายมาก จะโรยบนโยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต สลัด หรือสมูทตี้โบวล์แทนอัลมอนด์ ใส่ในคุกกี้ และขนมอบแทนช็อกโกแลตชิป หรือนำไปปั่นละเอียดกับนมอุ่น ๆ ก็จะได้ช็อกโกแลตร้อนแบบเข้มข้น ที่ไม่ต้องเติมน้ำตาลมาก

จากนิบส์สู่ผลิตภัณฑ์โกโก้หลากรูปแบบ

เมื่อนำโกโก้นิบส์มาบดละเอียด ความร้อนจากแรงเสียดทานจะทำให้ไขมันในเมล็ดละลายได้เป็น ของเหลวข้นสีน้ำตาลเข้มที่เรียกว่า **โกโก้แมส (Cocoa Mass)** หรือ **โกโก้ลิเคอร์ (Cocoa Liquor)** ซึ่งเมื่อเย็นตัวจะแข็งเป็นก้อน นี่คือ “โกโก้แท้ 100%” ที่เป็นวัตถุดิบตั้งต้นของผลิตภัณฑ์ทั้งหมด

- ✓ **คราฟต์ช็อกโกแลต (Craft Chocolate)** นำโกโก้แมสมาผสมน้ำตาล (และนมสำหรับช็อกโกแลต นม) ผ่านการบดละเอียดและกวน นวด (Conching) ให้เนื้อเนียนก่อนเทมเปอร์และขึ้นรูป ผู้ผลิตแบบคราฟต์ มักคัดเมล็ดจากแหล่งเดียว (Single Origin) และใช้ส่วนผสมน้อยชิ้น เพื่อให้รสชาติของแหล่งปลูกโดดเด่นที่สุด
- ✓ **ผงโกโก้ (Cocoa Powder)** นำโกโก้แมสไปอัดด้วยแรงดันสูงเพื่อแยกไขมันออก จะได้กากโกโก้แข็ง (Cocoa Cake) ซึ่งนำมาบดเป็นผงโกโก้ที่ขายตามท้องตลาด สำหรับชงดื่มและทำขนม

- ✓ **เนยโกโก้ (Cocoa Butter)** คือไขมันที่แยกออกมา มีสีเหลืองนวล ละลายที่อุณหภูมิใกล้ร่างกาย จึงนิยมใช้ในเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์บำรุงผิว และเป็นส่วนผสมสำคัญของช็อกโกแลต
- ✓ **ไวท์ช็อกโกแลต (White Chocolate)** ทำจากเนยโกโก้ผสมนมผงและน้ำตาล โดยไม่มีเนื้อโกโก้ สีน้ำตาลเลย จึงมีสีขาวนวล และแทบไม่มีสารฟลาโวนอล แบบเดียวกับดาร์กช็อกโกแลต



ผลิตภัณฑ์จากโกโก้ (จากขวา) เมล็ดโกโก้ โกโก้นิบส์ โกโก้แมส ผงโกโก้ และเนยโกโก้

การหมัก ตาก และคั่ว ตัวแปรสำคัญของคุณภาพ

นอกจากแหล่งปลูกและสายพันธุ์กระบวนการหลังเก็บเกี่ยวก็มีผลต่อคุณภาพและรสชาติไม่แพ้กาแฟเลย **โกโก้ที่หมักได้สมบูรณ์และควบคุมได้ดี จะมีความเปรี้ยวสดชื่นคล้ายผลไม้ (Fruity)** พร้อมกลิ่นหอม ซับซ้อนเมล็ดกลุ่มนี้มักถูกคัดไปทำคราฟต์ช็อกโกแลตคุณภาพสูง ในทางกลับกัน **เมล็ดที่หมักไม่สมบูรณ์จะยังฝาดและขมแหลม ส่วนเมล็ดที่หมักหรือตากไม่ดีพอ อาจมีความเปรี้ยว แหลมของกรดอะซิติก (คล้ายน้ำส้มสายชู) ตกค้างมาก** หรือมีกลิ่นอับ กลิ่นควัน เมล็ดในกลุ่มนี้มักถูกส่งเข้า โรงงานอุตสาหกรรม เพื่อสกัดไขมันโกโก้ และนำกากไปทำผงโกโก้ สำหรับ ชงดื่มทั่วไป ซึ่งมักผ่านการปรุง แต่งเพิ่มเติมเพื่อกลบกลิ่นรสที่ไม่พึงประสงค์

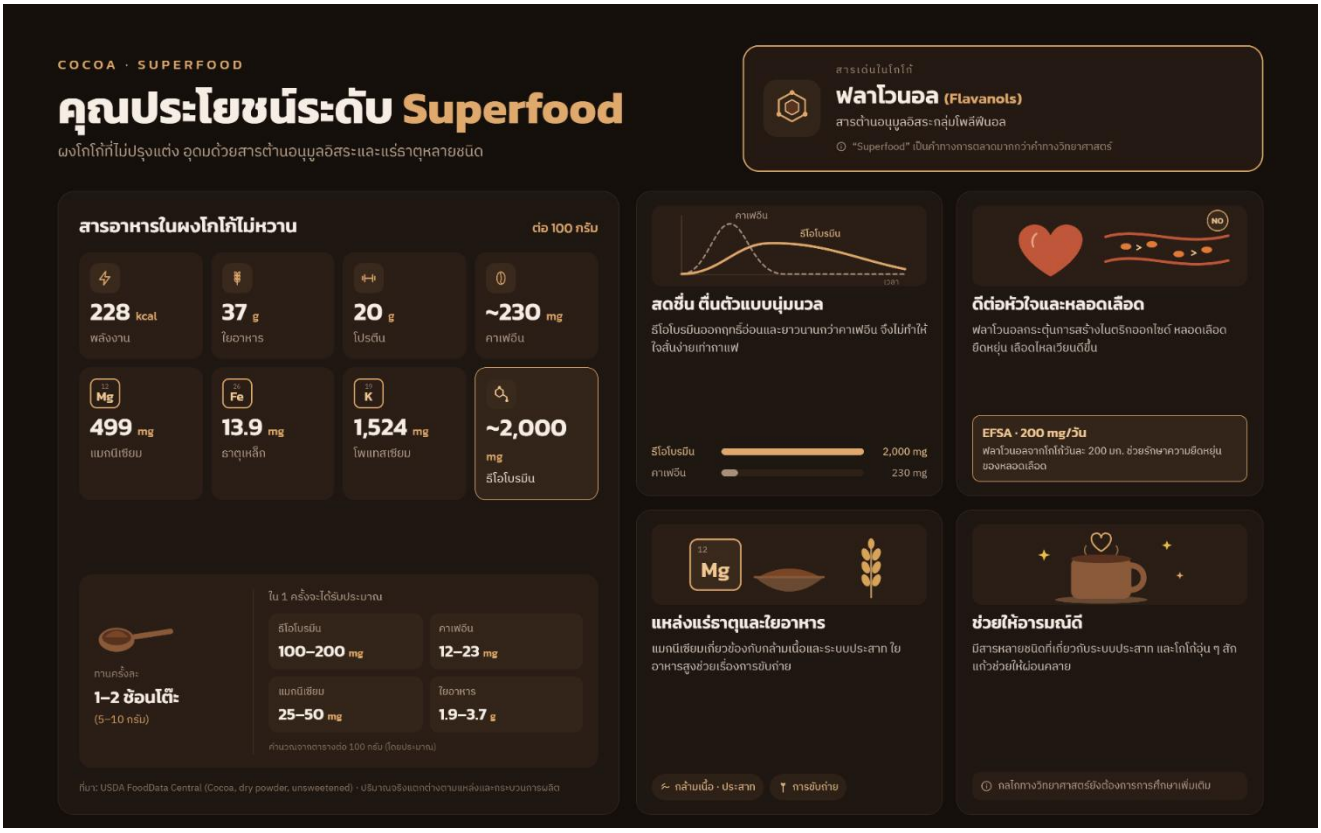
คุณประโยชน์ระดับ Superfood

แม้คำว่า **"Superfood"** จะเป็นคำทางการตลาดมากกว่าคำทางวิทยาศาสตร์ แต่โกโก้ก็ได้รับ การยกย่องในฐานะอาหารที่มีสารอาหารสูง โดยเฉพาะ **สารฟลาโวนอล (Flavanols)** ซึ่งเป็นสารต้าน อนุมูลอิสระกลุ่มโพลีฟีนอล โดยผงโกโก้ที่ไม่ปรุงแต่งยังอุดมด้วยแร่ธาตุหลายชนิด ดังตารางต่อไปนี้

สารอาหาร (ผงโกโก้ไม่หวาน 100 กรัม)	ปริมาณโดยประมาณ
พลังงาน	228 กิโลแคลอรี
ใยอาหาร	37 กรัม
โปรตีน	20 กรัม
แมกนีเซียม	499 มิลลิกรัม
ธาตุเหล็ก	13.9 มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	1,524 มิลลิกรัม
ธีโอโบรมีน	ประมาณ 2,000 มิลลิกรัม
คาเฟอีน	ประมาณ 230 มิลลิกรัม

ที่มา: USDA FoodData Central (Cocoa, dry powder, unsweetened)

- **สดชื่น ตื่นตัวแบบนุ่มนวล** โกโก้มีคาเฟอีนน้อยกว่ากาแฟ สารกระตุ้นหลักคือ **ธีโอโบรมีน (Theobromine)** ซึ่งออกฤทธิ์อ่อนและยาวนานกว่าคาเฟอีน จึงช่วยให้รู้สึกสดชื่นโดยไม่ทำให้ ใจสั่นง่ายเท่ากาแฟ นอกจากนี้ยังมีสารหลายชนิดที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท ช่วยให้ ความรู้สึกผ่อนคลาย
- **ดีต่อหัวใจและหลอดเลือด** ฟลาโวนอลในโกโก้ช่วยกระตุ้นการสร้างไนตริกออกไซด์ ทำให้หลอดเลือด ยืดหยุ่นและเลือดไหลเวียนดีขึ้น
- **แหล่งแร่ธาตุและใยอาหาร** ผงโกโก้และโกโก้นิบส์เป็นแหล่งแมกนีเซียมที่ดี ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท และมีใยอาหารสูง ที่ช่วยเรื่องการขับถ่าย



กินโกโก้อย่างไร ให้ได้ประโยชน์เต็มที่





การรับประทานโกโก้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด คือ ไม่ปรุงแต่งด้วยน้ำตาลทราย นม หรือครีม เทียม

3 เมนูง่าย ๆ จากโกโก้แท้

1. โกโก้ร้อนสูตรคลีน ผงโกโก้ธรรมชาติ 1-2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำร้อนเล็กน้อย เติมนมจืดหรือนม จากพืชอุ่น ๆ 1 แก้ว เพิ่มความหวานด้วยน้ำผึ้งหรือหญ้าหวานเล็กน้อย โรยอบเชยเพิ่มความหอม

2. โยเกิร์ตโบวล์โกโก้นิบส์ โยเกิร์ตไม่หวาน 1 ถ้วย ผลไม้สดตามฤดูกาล ข้าวโอ๊ตอบ และโกโก้นิบส์
1 ช้อนโต๊ะ ได้ทั้งความกรุบกรอบ ใยอาหาร และพลังงานสำหรับเช้าวันใหม่

3. สมูทตี้กล้วยโกโก้ กล้วยหอมแช่แข็ง 1 ลูก ผงโกโก้ 1 ช้อนโต๊ะ เนยถั่ว 1 ช้อนชา และนม 1 แก้ว ปั่นให้เข้ากัน ความหวานธรรมชาติจากกล้วยช่วยตัดความขมของโกโก้ได้ดี

จากเครื่องดื่มของชาวมายาและเงินตราแลกเปลี่ยนของชาวแอซเท็ก สู่ช็อกโกแลตที่ทุกคนหลงรัก โกโก้ได้เดินทางข้ามกาลเวลามาหลายพันปี และวันนี้เราได้รู้จักมันในอีกมิติหนึ่ง ทั้งในฐานะ **ผลไม้ที่มีรสชาติที่ ซับซ้อน** ที่บอกเล่าเรื่องราว ของแหล่งปลูกและฝีมือผู้แปรรูป และในฐานะ **Superfood** ที่มอบประโยชน์ต่อ สุขภาพ เมื่อเลือกกิน อย่างถูกวิธี

หากคุณหยิบโกโก้สักแก้วหรือช็อกโกแลตสักชิ้น ลองใช้เวลาสัมผัสกลิ่นและรสชาติอย่างช้า ๆ มองหา ความเปรี้ยวแบบผลไม้ ความขมที่กลมกล่อม และกลิ่นหอมที่ซ่อนอยู่ แล้วคุณจะพบว่า “อาหารของเทพเจ้า” ชนิดนี้ มีอะไรให้ค้นหามากกว่าความหวานอย่างแน่นอน