

# கோகோ காதல்

### காதல் குறைவா?

மைக்கேல் வெப்பின் பல பரிந்துரைகளில் சாக்லேட் ஒரு முக்கிய காதல் மூலப்பொருளாகும்: 101 *ரொமாண்டிக் ஐடியாஸ்*.<sup>1</sup> , TheRomantic.com வலைத்தளத்தின் உரிமையாளர், மைக்கேல் காதல் சாக்லேட் யோசனைகளுக்கு ஒரு முழு பக்கத்தையும் ஒதுக்குகிறார்.<sup>2</sup> ஏன் அவர் ஏன் கூடாது? சாக்லேட் பெண்கள் மிகவும் விரும்பும் உணவல்லவா? 3 உண்மையில், 45% அமெரிக்க பெண்கள் *தொடர்ந்து* சாக்லேட்டை விரும்புகிறார்கள். 4 .பெனெதிலமைன் (PEA),<sup>5</sup> "காதல் ஹார்மோன்" மற்றும் பிற மனோவியல் பொருட்களுக்கு நன்றி, கோகோ மூளையின் பாலியல் இன்ப மையத்தின் சக்திவாய்ந்த தூண்டுதலாகும்<sup>6</sup> மற்றும் சிற்றின்ப நடத்தைக்கு ஒரு உந்துசக்தியாகும்.<sup>7</sup> எதிர்பார்க்கப்படுவது போல, அதிக கோகோ தயாரிப்புகளில் ஈடுபடும் பெண்கள் பெண் பாலியல் செயல்பாட்டு குறியீட்டில் அதிக புள்ளிகளைப் பெறுகிறார்கள்.<sup>8</sup>

### கடவுள்களின் உணவு

அமெரிக்காவின் பாலியல் காதல் விவகாரத்தின் சின்னமாக சாக்லேட்டின் அடிமையாக்கும் சக்தி அதன் பங்கிற்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டதா அல்லது அதற்கு ஒரு மாயாஜாலம் இருக்கிறதா? சாக்லேட்டில் மிகவும் செயலில் உள்ள மூலப்பொருள் தியோப்ரோமைன்; அதன் பெயர் இந்த தயாரிப்பு பெறப்பட்ட தாவரத்தின் கிரேக்க பெயரான தியோப்ரோமா கோகோவிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது, இதன் பொருள் "கோகோ - கடவுள்களின் உணவு".<sup>9</sup> சாக்லேட்டில் இருப்பது போல, காஃபினூடன் கூடுதலாக,<sup>10</sup> தியோப்ரோமைன் உங்களுக்குப் பிடித்த கோகோ தயாரிப்பின் போதை சக்தியின் பெரும்பகுதிக்கு காரணமாகும். 11 இந்த "கடவுள்களின் உணவு" நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட அதிக போதைப்பொருளாக இருக்கலாம்.<sup>12, 13</sup>

### கதாநாயகி அல்லது கதாநாயகி

உணவு, மக்களின் விருப்பமான மதுபானம், வீடியோ கேம்கள், காபி, தேநீர், கோலா பானங்கள், சூதாட்டம் மற்றும் சிகரெட்டுகளில் கூட சாக்லேட் அதன் போதை சக்தியில் மிளகாயை விட அதிகமாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.<sup>14</sup> சாக்லேட்டைக் கட்டுப்படுத்தாதவர்கள் "சாக்லேட்டுகள்" என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.<sup>15</sup> சாக்லேட்டை விரும்புவவர்கள் உண்மையில் ஹெராயின் அடிமைகளாக இருக்க முடியுமா? அது கொஞ்சம் நீட்டிக்கக்கூடும், ஆனால் மனிதர்கள் மற்றும் விலங்குகள் தங்கள் உடலின் ஓபியாய்டு ஏற்பிகளைத் தடுக்கும் ஒரு மருந்தைக் கொடுத்தால் (ஹெராயின், மார்பின் மற்றும் ஓபியம் போன்ற மருந்துகளால் செயல்படுத்தப்படும் ஏற்பிகள்) சாக்லேட் மீதான அவர்களின் போதை ஈர்ப்பை கிட்டத்தட்ட இழக்கின்றன.<sup>16, 17</sup> எனவே, சாக்லேட்டின் அடிமையாக்கும் சக்தி மூளையில் மார்பின் போன்ற அதே ஓபியாய்டு ஏற்பிகளைத் தூண்டும் திறனில் உள்ளது. இது இந்த வருடாந்திர \$17 பில்லியன், 3.5 மில்லியன் டன் தொழில்துறையின் பரவலை விளக்குகிறது, அதில் இருந்து

சராசரி அமெரிக்கர் ஆண்டுக்கு சுமார் 22 பவுண்டுகள் கோகோவைப் பெறுகிறார்.<sup>18</sup> ஏன் மிட்டாய்களில் ஒரு மூலப்பொருளாக மார்பின் அனுமதிக்கப்படவில்லை? போதைப்பொருள் அறிவாற்றலை பலவீனப்படுத்தி சீரழித்து, ஒழுக்கத்தைக் குறைத்து, ஒரு நபரை சோதனையை எதிர்க்கும் சக்தியை இழக்கச் செய்கிறது.

### மூளையில் மேரி ஜேன்

ஆனால் சாக்லேட் பிரியர்களுக்கு நன்கு தெரிந்த மகிழ்ச்சியைப் பற்றி என்ன? சிறுநீர் மருந்து திரையில் நீங்கள் கன்னாபினாய்டுகளுக்கு நேர்மறையாக மாற மாட்டீர்கள் என்றாலும், சாக்லேட் கஞ்சாவைப் போன்றது. சாக்லேட்டில் மூளையில் கன்னாபினாய்டு ஏற்பிகளைச் செயல்படுத்தும் மற்றும் கஞ்சாவின்

மனோவியல் விளைவுகளைப் பிரதிபலிக்கும் மூன்று பொருட்கள் உள்ளன. <sup>19</sup> சாக்லேட் மரிஜுவானாவின் விளைவை மேம்படுத்துவதாக பரவலாக நம்பப்படுகிறது என்பதில் ஆச்சரியப்படுகிறீர்களா? <sup>20</sup> கஞ்சா பயனர்களின் மூளையின் SPECT ஸ்கேன் ஆய்வுகள், முன்பக்க மடல்களில் நரம்பியல் செயல்பாட்டின் பயங்கரமான பற்றாக்குறையை வெளிப்படுத்துகின்றன. முன்பக்க மடல்கள் உங்கள் மனசாட்சி அமைந்துள்ள இடம் - நீங்கள் சரி மற்றும் தவறுக்கு இடையில் பாகுபாடு காட்டி முக்கியமான தார்மீக முடிவுகளை எடுக்கிறீர்கள். பவுல் அறிவிக்கிறார், "எல்லாம் எனக்குச் சட்டபூர்வமானது, ஆனால் எல்லாம் பயனுள்ளது அல்ல: எல்லாம் எனக்குச் சட்டபூர்வமானது, ஆனால் நான் யாருடைய சக்திக்கும் கீழ்ப்படிய மாட்டேன்." <sup>1</sup> கொரிந்தியர் 6:12 ஒரு கிறிஸ்தவர் ஒருபோதும் அவர்களை அதன் சக்தியின் கீழ் கொண்டுவரும் ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. "நீங்கள் யாருக்குக் கீழ்ப்படிய உங்களை அடிமைகளாக ஒப்புக்கொடுக்கிறீர்களோ, நீங்கள் யாருக்குக் கீழ்ப்படிகிறீர்களோ, அவருடைய ஊழியர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியாதா? மரணத்திற்குரிய பாவத்தினாலோ அல்லது நீதிக்குக் கீழ்ப்படிதலினாலோ?" ரோமர் 6:16.

கிறிஸ்தவர்கள் ஒருபோதும் தங்கள் அதிகாரத்தின் கீழ் கொண்டு வரும் ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

### உங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால், அது ஆரோக்கியமானது என்று ஏன் கூறக்கூடாது?

*Dimensions of Creatical Care Nursing*" என்ற இதழில் வெளியிடப்பட்ட தனது கட்டுரையில், "Chocolate: the health food", Vickie A. Miracle கூறுகிறார், "அப்படியென்றால் நான் மிகவும் சீக்கிரமாக பிறந்துவிட்டேன் என்று நான் நம்பும் நேரங்கள் உள்ளன. நான் 6 வயதிலிருந்தே சாக்லேட்டை ஒரு சுகாதார உணவாக அறிவித்து வருகிறேன்! நான் ஒரு சாக்லேட் பிரியர் என்றும் அதைப் பற்றி பெருமைப்படுகிறேன் என்றும் ஒப்புக்கொள்கிறேன். இப்போது அறிவியல் எனது கோட்பாட்டைப் புரிந்துகொண்டுள்ளது. சாக்லேட்டில் சுகாதார நன்மைகள் உள்ளன. இந்த நன்மைகள் 10 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இலக்கியத்தில் பதிவாகியுள்ளன. கோகோ செடி மற்றும் சாக்லேட்டின் வரலாறு மிகவும் சுவாரஸ்யமானது என்றாலும், இதைப் பற்றி விவாதிப்பது இந்த தலையங்கத்தின் நோக்கம் அல்ல. மாறாக, சாக்லேட் ஏன் ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டிருக்கலாம், அதன் சில நன்மைகள், அதன் தீமைகள் மற்றும் சாக்லேட் சாப்பிடுவதை ரசிப்பவர்களுக்கான தற்போதைய பரிந்துரைகளை இந்த தலையங்கம் விளக்குகிறது." <sup>21</sup> நமது சமூகத்தில் ஆரோக்கியத்தின் மதிப்பை

எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு உயர்த்தும் போக்கை நான் குறை கூறவில்லை. மேலும், இந்த எழுத்தாளர் நமது சிந்தனைக்கு எதிரான சில நடைமுறைகள் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஒரு கலாச்சாரத்தில் வாழவில்லை என்பதில் நாம் மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும், இல்லையெனில் பழமையானவர்களை சிறந்த தலை வேட்டைக்காரர்களாகவும், எஸ்கிமோக்களை சிறந்த திமிங்கலங்களை வேட்டையாடுபவர்களாகவும், பிரெஞ்சுக்காரர்களை சிறந்தவர்களாகவும் மாற்ற சாக்லேட் ஒரு சிறந்த வழி என்று விளம்பரப்படுத்தும் தலையங்கங்களைப் படிக்க வேண்டியிருக்கும்.... உங்களுக்கு யோசனை புரிகிறது. கேள்விக்குரிய ஊட்டச்சத்து மதிப்புள்ள பொருட்களின் இந்த உயர்த்தலில் "ஆர்கானிக்" என்று விற்கப்படும் அழகிய ஆப்பிள்கள் போன்ற சுவையான உணவுகளும் அடங்கும்.

ஆப்பிள் சைடர் வினிகர்", மது அருந்த வைக்கும் சிவப்பு ஒயின் உங்கள் இதயத்திற்கு நல்லது என்று கூறப்பட்டது, மருத்துவ கஞ்சா - மூளையை அழிக்கும் மருந்தை சட்டப்பூர்வமாக்குதல் மற்றும் முன்பு நிராகரிக்கப்பட்ட மோர் பவுடர் உங்கள் தசைகளை உருவாக்க நல்லது. சாக்லேட் உங்கள் அறிவுக்கும் ஒழுக்கத்திற்கும் மிகவும் நுட்பமாக அழிவை ஏற்படுத்தும் என்று தெரிகிறது, அது ஒரு சுகாதாரப் பொருளாக வெளியிடப்படுவது நம்பத்தகுந்ததாகத் தெரிகிறது. நீங்கள் அதை விரும்பினால், அதை நீங்கள் விரும்புவதாக மட்டும் கூறக்கூடாது, அதற்கான மருத்துவ குணங்களைக் கண்டுபிடித்ததாக ஏன் கூற வேண்டும்?

### எடை இழப்பு அதிசயம்

உடல் பருமன் எப்போதும் இல்லாத அளவுக்கு உயர்ந்து, வருடத்திற்கு \$60 பில்லியன் எடை இழப்பு சந்தை இருக்கும் நிலையில், எடை இழப்பு ஆய்வுக்கு ஏன் நிதியுதவி செய்யக்கூடாது? கரோல் இ. ஓ'நீல், விக்டர் எல். ஃபுல்கோனி III மற்றும் தெரசா ஏ. நிக்லஸ் ஆகியோர் ஜூன் 2011 இல் *உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆராய்ச்சியில்* வெளிவந்த தங்கள் கட்டுரையில், "மொத்தம், சாக்லேட் மற்றும் சர்க்கரை மிட்டாய் நுகர்வு எடை/கொழுப்பு மாறிகளுடன் தொடர்புடையது அல்ல, மேலும் மிட்டாய் அல்லாத நுகர்வோரை விட மிட்டாய் நுகர்வோர் அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு." "தற்போதைய மிட்டாய் நுகர்வு அளவுகள் குழந்தைகள் அல்லது இளம் பருவத்தினரின் பாதகமான சுகாதார அளவுருக்களுடன் தொடர்புடையவை அல்ல." இவை எப்படி இருக்க முடியும் என்று ஒருவர் யோசிக்க வேண்டும். இது வழக்கமான ஞானத்திற்கு எதிரானது இல்லையா? ஆனால் மேலும் விசாரணையில் "வட்டி மற்றும் நிதியுதவி மோதல்" என்ற தலைப்பின் கீழ், "தேசிய

மிட்டாய் தயாரிப்பாளர்கள் சங்கத்திடமிருந்து பகுதி ஆதரவும் பெறப்பட்டது" என்று ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. <sup>22</sup> ஆராய்ச்சி விளம்பர பட்ஜெட்டில் ஒரு முக்கிய அம்சமாக மாறிவிட்டது. இந்த வணிக நிறுவனங்களில் பல தேசிய சுகாதார நிறுவனத்தின் முழு ஆண்டு பட்ஜெட்டையும் விட அதிகமாக ஆராய்ச்சி நிதியைக் கொண்டுள்ளன. ஒரு அறிவியல் கண்டுபிடிப்பின் பொருளாதார மதிப்பை கற்பனை செய்து பாருங்கள். சாக்லேட் சில நோய்களைக் குணப்படுத்தும் என்று "அறிவியல்" கண்டுபிடித்தது, செய்தி நிறுவனங்கள் அந்தக் கதையைப் பரப்பின, மக்கள் பால் கடையில் ஒரு ஸ்கூப் சாக்லேட் ஐஸ்கிரீமைத் தேர்வு செய்கிறார்கள்.

### வழுக்கைத் தலையில் முடி மற்றும் முதுகெலும்பு கால்களில் உணர்வு

சாக்லேட்டின் மருத்துவ குணங்களின் பட்டியல் வளர்ந்து வருகிறது. ஆராய்ச்சியாளர்கள் இருண்ட, ஃபிளாவனாய்டு நிறைந்த கோகோ குப்பியை அணுகுகிறார்கள், மேலும் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டவர்கள் ஆரோக்கியமானவர்களாக மாறுகிறார்கள். <sup>23</sup> ஆனால் பொதுவான மிட்டாய் பட்டியின் இந்த மோசமான சுவை ஆய்வக பதிப்பு எங்கிருந்து வந்தது? சிறப்பாக தயாரிக்கப்பட்ட இந்த கோகோ மாதிரிகள், மக்கள் கடையில் வாங்கும் எளிதில் கிடைக்கும் வணிகப் பொருட்களைப் போன்றவை அல்ல. <sup>24</sup> தெரு வகை கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரையால் நிரம்பியுள்ளது மற்றும் பசியின்மைக்கு ஒரு நபரின் எதிர்ப்பை மட்டுமே முறியடிக்கிறது. <sup>25</sup> உண்மையில், சாக்லேட் தயாரிப்புகளில் 98% கலோரிகள் வரை கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரையிலிருந்து வருகின்றன. <sup>26</sup>, <sup>27</sup> சர்க்கரை, போதைப்பொருளின் ஒரு மருந்து. சர்க்கரையின் அடிமையாக்கும் தன்மை, அசாதாரணமாக அதிக அளவு உடல் பருமனை உருவாக்குகிறது. <sup>28</sup> மூளையில் உள்ள போதைப்பொருள் ஹார்மோனான டோபமைனை உயர்த்தும் திறனில் சர்க்கரை கோகோயினை விட அதிகமாக உள்ளது, இது சில தெரு மருந்துகளை விட சர்க்கரையை அதிக அடிமையாக்குகிறது. <sup>29</sup> மேலும் இந்த தயாரிப்பில் உள்ள அனைத்து கொழுப்பும் ஏன்? கொழுப்பை ருசிக்கும் உணர்வு அனுபவம் சுய கட்டுப்பாட்டை மீறுகிறது மற்றும் பொதுவாக கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உண்பவர்களிடமிருந்தும் உணவு உட்கொள்ளலை அதிகரிக்கிறது. <sup>30</sup> எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது

கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரையின் கலவையானது மூளைக்கு உணவு திருப்தி சமிக்ஞைகளை பலவீனப்படுத்தவும், அதிகப்படியான உணவு

உட்கொள்ளலைத் தூண்டும் பசி சமிக்ஞைகளை செயல்படுத்தவும் செயல்படுகிறது. <sup>31</sup>, <sup>32</sup>

உங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால், அது உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறது என்று மட்டும் ஏன் கூறக்கூடாது, அதற்கான மருத்துவ குணங்களைக் கண்டுபிடித்ததாகக் கூறுவது ஏன்?

### ஈஸ்டர் பன்னி அல்லது ட்ரோஜன் குதிரையா?

சுவை நன்றாக இருக்கிறதா? ஆமாம்! ஆனால் சாக்லேட்டின் அனைத்து விளைவுகளும் நல்ல ஆரோக்கியத்தை உருவாக்குவதில்லை:

- தினமும் ஒரு அரை அவுன்ஸ் சாக்லேட்டில் உள்ள கோகோவின் அளவு, புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்கப் போதுமானது. <sup>33</sup>
- ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருக்கும் பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கு சாக்லேட் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்து காரணியாகும். <sup>34</sup>
- சாக்லேட் மற்றும் பிற இனிப்பு வகைகள் மார்பகப் புற்றுநோயின் அபாயத்தை 60% அதிகரிக்கின்றன. <sup>35</sup>
- தினசரி சாக்லேட் உட்கொள்வது எலும்பு அடர்த்தி மற்றும் வலிமையைக் குறைக்கிறது, <sup>36</sup> இதற்கு ஒரு காரணம் சிறுநீரில் இழக்கப்படும் விலைமதிப்பற்ற எலும்பு கால்சியத்தின் அளவை அதிகரித்தல். <sup>37</sup>
- இனிப்பான பல்? கிரீமி பாலில் சேர்க்கப்பட்ட கோகோவை உங்கள் பற்கள் ரசிக்குமா? இல்லை, இத்தகைய கலவைகளால் பல் துவாரங்கள் பெருகும். <sup>38</sup>
- நெஞ்சில் ஏற்படும் தீக்காயம், அது இதயக் கோளாறா? வாய்ப்பில்லை, சாக்லேட் இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமானது என்று கூறப்படுகிறது. <sup>39</sup> நெஞ்செரிச்சலை முயற்சிக்கவும்! <sup>40</sup> சாக்லேட் கீழ் உணவுக்குழாய் சுழற்சியை தளர்த்தி, ரிஃப்ளக்ஸ் மற்றும் வலி அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது. <sup>41</sup>, <sup>42</sup>
- காதல் கனவுகளா அல்லது கனவுகளா? மக்களுக்கு கனவுகளைத் தரும் மற்றும் தூக்கத்தில் வன்முறையில் நகர வைக்கும்

ஒரு கோளாறு சாக்லேட் சாப்பிடுவதன் மூலம் மோசமடையக்கூடும்.

43

- மலச்சிக்கல் மருத்துவமனை நோயாளிகளுக்கு மார்பின் சிகிச்சையை சிக்கலாக்குகிறது. சாக்லேட் பலரால் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும் உணவாகக் கருதப்படுகிறது, இது மார்பின் போன்ற அதே ஓபியாப்படு ஏற்பி தூண்டுதல் பொறிமுறையால் இருக்கலாம். <sup>44</sup>
- மூளையில் சாக்லேட்? தலைவலியைத் தூண்டும் உணவுகளாகப் பொதுவாகப் புகாரளிக்கப்படும் உணவுகள்: மதுபானங்கள், சாக்லேட் மற்றும் சீஸ். <sup>45, 46, 47</sup>

மேலும் சாக்லேட் ஏன் சீஸூடன் நோயைத் தூண்டும் பண்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறது? இரண்டும் புளித்த பொருட்கள்! நொதித்தல், ஆப்பிள்களை வினிகராக அழுகச் செய்வது போல, நோய்களை ஏற்படுத்தும் நச்சுப் பொருட்களால் பொருட்களை மாசுபடுத்துகிறது. ஒரு பெட்டியில் கெட்டுப்போன ஆப்பிள்களை எறியும்போது நல்ல ஆப்பிள்களுக்கு என்ன நடக்கும்? அவை அனைத்தும் அழுகும். அழுகிய உணவுகளை உண்ணும்போது என்ன நடக்கும்? நீங்கள் அழுகுவீர்கள் - இல்லையெனில் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், ஃப்ரீ ரேடிக்கல் உருவாக்கம் மற்றும் லிப்பிட் பெராட்சிடேஷன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வயதான, அழுகிய, புளித்த, கெட்டுப்போன உணவுகளை உட்கொள்பவர்கள் விளைவுகளை சந்திக்கிறார்கள். ஒருவேளை இதனால்தான் சாக்லேட் ஆட்டோ இம்யூன் அழற்சி நிலைகளுக்கு ஒரு பெரிய சிவப்புக் கொடியாக இருக்கலாம்.

- குடல் அழற்சியில் வீக்கம் முக்கிய மூலப்பொருள் ஆகும். கோகோ பொருட்கள் அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி மற்றும் கிரோன் நோயின் அபாயத்தை 150% அதிகரிக்கின்றன. <sup>48, 49</sup>
- மேலும் ருமாட்டாய்டு ஆர்த்ரிடிஸ் பற்றி என்ன? சாக்லேட் அறிகுறிகளை மோசமாக்குகிறது அழற்சி மூட்டுவலி தாங்குவதை கடினமாக்குகிறது. <sup>50, 51</sup>
- ஆசனவாய் அரிப்புக்கு புழுக்கள் மட்டுமே காரணமா? சாக்லேட்டை யோசித்துப் பாருங்கள். கோகோ பொருட்கள்.

" 52 ஐ ஏற்படுத்தும் முதல் 6 உணவுகளில் அடங்கும்

- டீன் ஏஜ் பையன்களில் சாக்லேட் முகப்பரு அபாயத்தை 40% அதிகரிக்கிறது. <sup>53</sup>
- சாக்லேட்டின் மனோவியல் கூறுகள் தாய்ப்பாலில் குவிந்துள்ளன, <sup>54</sup> மற்றும் சாக்லேட் சாப்பிடும் தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாமை தோல் அழற்சி ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். <sup>55</sup>

ஏமாறாதீர்கள், தூய தங்கமாக உருவாக்கப்பட்ட அனைத்தும் உண்மையில் தங்கம் அல்ல.

### அடர் சாக்லேட்

"ஹே கிளார்க், உனக்கு இது ரொம்பப் பிடிக்கும்," டேவிட் உற்சாகமாகச் சொன்னார், "அவர்கள் (டிவி) உலகின் பாதி சாக்லேட் உற்பத்தியில் மேற்கு ஆப்பிரிக்க அடிமை வர்த்தகத்தை அம்பலப்படுத்தினர். டோகோ போன்ற இடங்களிலிருந்து டீனேஜர்கள் திருடப்பட்டு ஐவரி கோஸ்ட் சாக்லேட் தோட்டங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுகிறார்கள், அங்கு அவர்கள் 4 ஆண்டுகளில் உண்மையில் வேலை செய்து இறக்கிறார்கள்." அதிர்ச்சியாக இருந்தது, நான் நினைத்தேன், ஆனால் அந்த நேரத்தில், டிவி பார்ப்பவனாக இல்லாததாலும், கணக்கைச் சரிபார்க்க வழி இல்லாததாலும், நான் தகவலை என் மனதின் பின்புறத்திற்கு மாற்றினேன். பின்னர், இந்த தற்போதைய சாக்லேட் விசாரணையை நடத்தும்போது, கதையை ஆராய முடிவு செய்தேன். சர்ச்சைக்கு அப்பாற்பட்ட உண்மை, அது இப்போது இணையம் முழுவதும் பரவியுள்ளது. <sup>56</sup> சாக்லேட், அதன் போதைப்பொருள் தன்மை காரணமாக, சர்க்கரை, அபின் மற்றும் பிற மருந்துகள், காபி, தேநீர், புகையிலை மற்றும் பிற பண்ப்பயிர்களுடன் சேர்ந்து வறுமையால் பாதிக்கப்பட்ட மூன்றாம் உலகத்தை உருவாக்க உதவிய அந்த தயாரிப்புகளில் ஒன்றாகும். தூண்டுதலுக்கான மனிதனின் தீராத ஆசையும், பேரரசுகளின் பேராசையும், ஏழை விவசாய நாடுகளின் பொருளாதாரங்களையும் தழுவியல்களையும் கொள்ளையடிக்க ஒருங்கிணைந்துள்ளன. <sup>57</sup>

ஒரு வயதான ஜமைக்காக்காரர் தங்கள் தீவு தேசத்தின் காபி தோட்டங்கள் குறித்த தனது அனுபவத்தை என்னிடம் கூறினார். ஆங்கிலேயர்கள் ஜமைக்காவை பண்ப்பயிர்களை வளர்க்கத் தொடங்கினர், பின்னர் அவர்களை கயானாவுடன் போட்டியிட்டனர், அவர்கள் இந்தப் பயிர்களையும் வளர்க்கத் தொடங்கினர். ஆங்கிலேய வணிகர்கள் காபிக்கான விலையைக்

குறைத்ததால் ஜமைக்கா மக்கள் பணத்தை இழக்க நேரிடும் அளவுக்கு, ஜமைக்காவின் ஜனாதிபதி அவர்களிடம் தற்போதைய விலையை உயர்த்துமாறு கெஞ்ச வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. கயானாவிலிருந்து காபியை மலிவாகப் பெறலாம் என்று ஆங்கிலேயர்கள் கூறினர். தனது நாட்டின் ஜனாதிபதி இவ்வளவு அவமானப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று எனது ஜமைக்கா நண்பர் இன்னும் கோபமடைந்தார். நிலையான விவசாயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட நாடுகளை வறுமை, அடிமைத்தனம் மற்றும் கிட்டத்தட்ட பட்டினிக்கு இட்டுச் சென்ற அட்டுழியங்கள் இவை.

## வீடு முதல் கூரை வரை

உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களில் ஒருவர் உங்கள் விலைமதிப்பற்ற "கடவுளின் உணவை" பெற ஒரு சாக்லேட் தோட்டத்தில் வேலை செய்ய எத்தனை வாரங்கள் நீங்கள் விரும்புவீர்கள்? அது ஒரு மறக்கமுடியாத அனுபவமாக இருக்கும். அவர்கள் எடை குறைப்பார்கள்; அவர்கள் காட்டிய நன்றியுணர்வின் சான்றாக அவர்களின் முதுகில் வடுக்கள் இருக்கும், மேலும் அவர்களின் உயிருடன் தப்பித்ததற்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கலாம். அடுத்த முறை நீங்கள் உங்கள் பற்களை ஒரு சுவையான சாக்லேட் பட்டையில் மூழ்கடிக்கும் போது, உங்கள் அதிகப்படியான உணவிற்காக எத்தனை டீனேஜ் ஆப்பிரிக்கர்கள் தங்கள் உயிரைக் கொடுத்தார்கள் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள இடைநிறுத்தவும்.

## மிகப்பெரிய தோல்வியாளர்கள்

இங்கே மிகப்பெரிய அடிமைகள் யார், இந்த விஷயத்தில் எந்தப் பங்கும் இல்லாத ஊதியம் பெறாத குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் யார், மனிதகுலத்திற்கு எதிரான இத்தகைய குற்றங்களை ஒழுங்கமைக்கும் பேராசை கொண்ட நேர்மையற்ற தோட்ட உரிமையாளர்கள் யார், அல்லது இந்த முழு நாடகத்திலும் ஒரு கணம் மகிழ்ச்சிக்காக தங்கள் பொறுப்புணர்வைத் துலக்கத் தயாராக இருக்கும் போதைப்பொருள் பயனர்கள் யார்? சிறைபிடிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் சொந்த சிறைப்பிடிப்பைச் செய்வதை விட நுட்பமான அடிமைத்தனம் வேறு எதுவும் இல்லை.

## REFERENCES

1 Michael Webb (Author), Bill Vincent (Illustrator). 101 Romantic Ideas, Publisher: Fraser Keith Johnson. <http://www.theromantic.com/>  
 2 <http://www.theromantic.com/stories/chocolate/main.htm>  
 3 Rozin P, Levine E, Stoess C. Chocolate craving and liking. *Appetite*. 1991 Dec;17(3):199-212.  
 4 Hormes JM, Timko CA. All cravings are not created equal. Correlates of menstrual versus non-cyclic chocolate craving. *Appetite*. 2011 Aug;57(1):1-5.  
 5 Ziegler G, Stojacic E, Stumpf B. Occurrence of beta-phenylethylamine and its derivatives in cocoa and cocoa products. *Z Lebensm Unters Forsch*. 1992 Sep;195(3):235-8.  
 6 Schroeder BE, Binzak JM, Kelley AE. A common profile of prefrontal cortical activation following exposure to nicotine- or chocolate-associated contextual cues. *Neuroscience*. 2001;105(3):535-45.  
 7 Segal M, Shohami E, Jacobowitz DM. Phenylethylamine, norepinephrine and mounting behavior in the male rat. *Pharmacol Biochem Behav*. 1984 Jan;20(1):133-5.  
 8 Salonia A, Fabbri F, Zanni G, Scavini M, Fantini GV, Briganti A, Naspro R, Parazzini F, Gori E, Rigatti P, Montorsi F. Chocolate and women's sexual health: An intriguing correlation. *J Sex Med*. 2006 May;3(3):476-82.

9 Lima LJ, Almeida MH, Nout MJ, Zwietering MH. Theobroma cacao L., "The food of the Gods": quality determinants of commercial cocoa beans, with particular reference to the impact of fermentation. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2011 Sep;51(8):731-61.  
 10 Stark T, Bareuther S, Hofmann T. Molecular definition of the taste of roasted cocoa nibs (Theobroma cacao) by means of quantitative studies and sensory experiments. *J Agric Food Chem*. 2006 Jul 26;54(15):530-9.  
 11 Smit HJ, Blackburn RJ. Reinforcing effects of caffeine and theobromine as found in chocolate. *Psychopharmacology (Berl)*. 2005 Aug;181(1):101-6.  
 12 Tuomisto T, Hetherington MM, Morris MF, Tuomisto MT, Turjanmaa V, Lappalainen R. Psychological and physiological characteristics of sweet food "addiction". *Int J Eat Disord*. 1999 Mar;25(2):169-75.  
 13 Heyne A, Kiesselbach C, Sahún I, McDonald J, Gaiffi M, Dierssen M, Wolffgramm J. An animal model of compulsive food-taking behaviour. *Addict Biol*. 2009 Sep;14(4):373-83.  
 14 Rozin P, Stoess C. Is there a general tendency to become addicted? *Addict Behav*. 1993 Jan-Feb;18(1):81-7.  
 15 Hetherington MM, MacDiarmid JJ. "Chocolate addiction": a preliminary study of its description and its relationship to problem eating. *Appetite*. 1993 Dec;21(3):233-46.  
 16 Drownowski A, Krahn DD, Demitrack MA, Nairn K, Gosnell BA. Taste responses and preferences for sweet high-fat foods: evidence for opioid involvement. *Physiol Behav*. 1992 Feb;51(2):371-9.  
 17 Biggs TA, Myers RD. Naltrexone and amperozide modify chocolate and saccharin drinking in high alcohol-preferring P rats. *Pharmacol Biochem Behav*. 1998 Jun;60(2):407-13.  
 18 McShea A, Ramiro-Puig E, Munro SB, Casadesu G, Castell M, Smith MA. Clinical benefit and preservation of flavonols in dark chocolate manufacturing. *Nutr Rev*. 2008 Nov;66(11):630-41.  
 19 di Tomaso E, Beltramo M, Piomelli D. Brain cannabinoids in chocolate. *Nature*. 1996 Aug 22;382(6593):677-8.  
 20 James JS. Marijuana and chocolate. *AIDS Treat News*. 1996 Oct 18;(No 257):3-4.  
 21 Miralde VA. Chocolate: the health food. *Dimens Crit Care Nurs*. 2010 Mar-Apr;29(2):108-9.  
 22 O'Neil CE, Fulgoni VL 3rd, Nicklas TA. Association of candy consumption with body weight measures, other health risk factors for cardiovascular disease, and diet quality in US children and adolescents: NHANES 1999-2004. *Food Nutr Res*. 2011;55. doi: 10.3402/fnr.v55i0.5794.  
 23 Hamed MS, Gambert S, Bliden KP, Bailon O, Singla A, Antonino MJ, Hamed F, Tantry US, Gurbel PA. Dark chocolate effect on platelet activity, C-reactive protein and lipid profile: a pilot study. *South Med J*. 2008 Dec;101(12):1203-8.  
 24 Alonso A, de la Fuente C, Beunza JJ, Sánchez-Villegas A, Martínez-González MA. Chocolate consumption and incidence of hypertension. *Hypertension*. 2005 Dec;46(6):e21-2.  
 25 Bertéus Forslund H, Torgerson JS, Sjöström L, Lindroos AK. Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women compared to a reference population. *Int J Obes (Lond)*. 2005 Jun;29(6):711-9.  
 26 Pennington JAT. Bowes and Church's food values of portions commonly used. New York: Lippincott & Co. 1994.  
 27 Drownowski A. Changes in mood after carbohydrate consumption. *Am J Clin Nutr*. 1987 Oct;46(4):703-5.  
 28 Avena NM. Examining the addictive-like properties of binge eating using an animal model of sugar dependence. *Exp Clin Psychopharmacol*. 2007 Oct;15(5):481-91.  
 29 Lenoir M, Serre F, Cantin L, Ahmed SH. Intense sweetness surpasses cocaine reward. *PLoS One*. 2007 Aug 1;2(8):e698.  
 30 Crystal SR, Teff KL. Tasting fat: cephalic phase hormonal responses and food intake in restrained and unrestrained eaters. *Physiol Behav*. 2006 Sep 30;89(2):213-20.  
 31 Erlanson-Albertsson C. Appetite regulation and energy balance. *Acta Paediatr Suppl*. 2005 Jun;94(448):40-1.  
 32 Erlanson-Albertsson C. How palatable food disrupts appetite regulation. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2005 Aug;97(2):61-73.  
 33 Slattery ML, West DW. Smoking, alcohol, coffee, tea, caffeine, and theobromine: risk of prostate cancer in Utah (United States). *Cancer Causes Control*. 1993 Nov;4(6):559-63.  
 34 Boutroun-Ruault MC, Senesse P, Faivre J, Chatelain N, Belghiti C, Méance S. Foods as risk factors for colorectal cancer: a case-control study in Burgundy (France). *Eur J Cancer Prev*. 1999 Jul;8(3):229-35.  
 35 Richardson S, Gerber M, Cené S. The role of fat, animal protein and some vitamin consumption in breast cancer: a case control study in southern France. *Int J Cancer*. 1991 Apr 22;48(1):1-9.  
 36 Hodgson JM, Devine A, Burke V, Dick IM, Prince RL. Chocolate consumption and bone density in older women. *Am J Clin Nutr*. 2008 Jan;87(1):175-80.  
 37 Nguyen NU, Henriot MT, Dumoulin G, Widmer A, Regnard J. Increase in calcium and oxaluria after a single chocolate bar load. *Horm Metab Res*. 1994 Aug;26(8):383-6.  
 38 Dunning JM, Hodge AT. Influence of cocoa and sugar in milk on dental caries incidence. *J Dent Res*. 1971 Jul-Aug;50(4):854-9.  
 39 Khawaja O, Gaziano JM, Djoussé L. Chocolate and coronary heart disease: a systematic review. *Curr Atheroscler Rep*. 2011 Dec;13(6):447-52.  
 40 Murphy DW, Castell DO. Chocolate and heartburn: evidence of increased esophageal acid exposure after chocolate ingestion. *Am J Gastroenterol*. 1988 Jun;83(6):633-6.  
 41 Castell DO. Physiology and pathophysiology of the lower esophageal sphincter. *Ann Otol Rhinol Laryngol*. 1975 Sep-Oct;84(5 Pt 1):569-75.  
 42 Wright LE, Castell DO. The adverse effect of chocolate on lower esophageal sphincter pressure. *Am J Dig Dis*. 1975 Aug;20(8):703-7.  
 43 Vorona RD, Ware JC. Exacerbation of REM sleep behavior disorder by chocolate ingestion: a case report. *Sleep Med*. 2002 Jul;3(4):365-7.  
 44 Müller-Lissner SA, Kaatz V, Brandt W, Keller J, Layer P. The perceived effect of various foods and beverages on stool consistency. *Eur J Gastroenterol Hepatol*. 2005 Jan;17(1):109-12.  
 45 Fukui PT, Gonçalves TR, Strabelli CG, Lucchino NM, Matos FC, Santos JP, Zukerman E, Zukerman-Guendler V, Mercante JP, Masruha MR, Vieira DS, Peres MF. Trigger factors in migraine patients. *Arq Neuropsiquiatr*. 2008 Sep;66(3A):494-9.  
 46 Millichap JG, Yee MM. The diet factor in pediatric and adolescent migraine. *Pediatr Neurol*. 2003 Jan;28(1):9-15.  
 47 Savi L, Rainero I, Valfrè W, Gentile S, Lo Giudice R, Pinessi L. Food and headache attacks. A comparison of patients with migraine and tension-type headache. *Panminerva Med*. 2002 Mar;44(1):27-31.  
 48 Russel MG, Engels LG, Muris JW, Limonard CB, Volovics A, Brummer RJ, Stockbrügger RW. Modern life in the epidemiology of inflammatory bowel disease: a case-control study with special emphasis on nutritional factors. *Eur J Gastroenterol Hepatol*. 1998 Mar;10(3):243-9.  
 49 Joachim G. The relationship between habits of food consumption and reported reactions to food in people with inflammatory bowel disease--testing the limits. *Nutr Health*. 1999;13(2):69-83.  
 50 Martin RH. The role of nutrition and diet in rheumatoid arthritis. *Proc Nutr Soc*. 1998 May;57(2):231-4.  
 51 Garrett SL, Kennedy LG, Calin A. Patients' perceptions of disease modulation by diet in inflammatory (rheumatoid arthritis/ankylosing spondylitis) and degenerative arthropathies. *Br J Rheumatol* 1993;32(suppl. 2):43.  
 52 Friend WG. The cause and treatment of idiopathic pruritus ani. *Dis Colon Rectum*. 1977 Jan-Feb;20(1):40-2.  
 53 Halvorsen JA, Dalgard F, Thoresen M, Bjertness E, Lien L. Is the association between acne and mental distress influenced by diet? Results from a cross-sectional population study among 3775 late adolescents in Oslo, Norway. *BMC Public Health*. 2009 Sep 16;9:340.  
 54 Resman BH, Blumenthal P, Jusko WJ. Breast milk distribution of theobromine from chocolate. *J Pediatr*. 1977 Sep;91(3):477-80.  
 55 Uenishi T, Sugura H, Tanaka T, Uehara M. Aggravation of atopic dermatitis in breast-fed infants by tree nut-related foods and fermented foods in breast milk. *J Dermatol*. 2011 Feb;38(2):140-5. doi: 10.1111/j.1346-8138.2010.00968.x.  
 56 <http://www.johnrobbins.info/blog/is-there-slavery-in-your-chocolate/>  
 57 <http://www1.american.edu/tesd/chocolate-slavery.htm>  
 58 [http://en.wikipedia.org/wiki/Children\\_in\\_cocoa\\_production](http://en.wikipedia.org/wiki/Children_in_cocoa_production)  
 59 Mike Davis, Late Victorian Holocausts: El Niño Famines and the Making of the Third World (London and New York: Verso, 2001)