

کاکائو، به دانه های چرب تخمیر شده و خشک شده درخت کاکائو اطلاق می شود. از این دانه ها برای تهیه ی شکالت استفاده می کنند. همچنین به پودر خشکی که با آسیاب نمودن و گرفتن چربی دانه کاکائو به دست می آید هم کاکائو می گویند. این گیاه از نظر خواص و خصوصیات، به قهوه شباهت دارد. کاکائو را از دانه های درخت کاکائو تهیه می کردند که منشاء این گیاه، نواحی کوهستانی اطراف حوزه ی رود آمازون و همچنین اورینوکو واقع در آمریکای جنوبی بود. این درخت را مردمان تمدن مایا به آمریکای مرکزی شناساندند و بعدها در مکزیک هم کاشته می شد. گیاه کاکائو در هفت میلیون هکتار از اراضی کره زمین کشت می شود. تقریباً 40 درصد از کاکائوی تولید شده در سراسر جهان را سه ناحیه ی ساحل عاج، غنا واندونزی تولید می کنند (هر کدام تقریباً 15 درصد کاکائو تولید می کنند). کشورهای دیگر از جمله برزیل، نیجریه و کامرون به میزان کمتر کاکائو تولید می نمایند. سالانه سه میلیون تن کاکائو تولید می شود. کشورهای هلند و ایالت متحده آمریکا بیشترین تولید فراورده های کاکائو را بر عهده دارند. موارد استفاده از کاکائو برای مصارف مختلف استفاده می کنند. در تهیه ی انواع کیک، در انواع نوشیدنی و برای تزئین مواد غذایی مختلف و همراه با خامه (خامه شکالتی) از پودر کاکائو، استفاده می شود. جدا از خوشمزه بودن و عطر و طعم آن، کاکائو برای سالمی هم با اهمیت است. این ماده خواص آنتی اکسیدان داشته که ضد سرطان است. کاکائو سه برابر چای سبز، از ابتال به سرطان جلوگیری می نماید. کاکائو به عنوان دارویی انرژیبخش، شادیافرین و تقویتکننده قلب شناخته میشود. در بعضی از مطالعات ثابت شده است کاکائو باعث کاهش فشار خون و تنظیم کلسترول بد در خون میشود. این گیاه به عنوان ضد عفونیکننده و انگلکش نیز مورد استفاده قرار میگیرد. مضرات: ضررها (این کاکائوها علاوه بر خواصی که ذکر شد مضراتی برای مبتالین به برخی بیماری ها دارد : مصرف بیش از حد شکالت خطر اضافه وزن و پیامدهای ناشی از آن را به دنبال خواهد داشت در افراد مبتال به آلرژیهای غذایی، کاکائو بهدلیل داشتن میزان زیاد ماده خشک ممکن است آلرژی آنها را تشدید کند. همچنین این شکالتها در افرادی که مبتال به عارضه کپیر هستند، ممکن است موجب تشدید بیماری شود. شکالت های تلخ بهدلیل داشتن کافئین زیاد برای افراد مضطرب باید بسیار محدود شود، زیرا باعث افزایش اضطراب میشوند و به دلیل همین کافئین زیاد در خانمهای مبتال به بیماری فیبروکیستیک سینه باعث تشدید عوارض بیماری میشود. کافئین اسید معده را افزایش میدهد و ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتال به این بیماری شود. کافئین مادهای محرک است و تأثیرات آن تا ۰۲ ساعت در بدن باقی میماند. از اینرو، افراد مبتال به بیخوابی نیز باید از مصرف اینگونه شکالتها خودداری کنند. با توجه به اینکه شکالت یکی از موادی است که نسبت آرژینین به لیزین ( از انواع آمینو اسید (در آن زیاد است، به افرادی که زمینۀ تبخال زدن دارند توصیه میشود کمتر مصرف کنند. افرادی که کلیه ی سنگ ساز دارند و همچنین افراد مبتال به سیروز کبدی مصرف این نوع شکالتها به ترتیب بهدلیل داشتن اگزالت و مس زیاد توصیه نمیشود. افراد دیابتی نیز باید در مصرف ان نهایت دقت را داشته باشند