

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 生活中的巧克力是真是假，假巧克力會有什麼影響

摘要：我們都知道巧克力是從可可豆所製成，但市面上有千百種標有巧克力，所以辨別巧克力成分的真假尤其重要。假巧克力也會對身體有影響，並且分析假巧克力的成分。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

辨別巧克力有幾個方法，首先是巧克力的名稱分別有黑巧克力、牛奶巧克力、白巧克力。再來是包裝上的成分，正常巧克力應該會有「可可脂」的成分，而「代可可脂」是由植物油(棕櫚油、椰子油)製成來替代可可脂。因為普通的可可脂價格較高並保存不易，所以會有商家加入代可可脂使巧克力更不容易融化並且可以降低成本，而代可可脂容易造成肥胖和心血管疾病，對健康有一定的風險。最後可以看包裝上的添加物，高品質的巧克力不太可能出現可可跟糖以外的成分，雖然一些添加物可以使巧克力運送或保存上有幫助，但是部分添加物對身體還是有傷害，所以可以在購買前分析手中的商品成分去辨別是否為真巧克力。

可可脂的替代物種類繁多，可能是植物油、動物油、乳化劑或澱粉類去合成。植物油經由特殊精煉方式，製成代可可脂其可影響巧克力質地，能使其更加柔軟更易融化；乳化劑可以改變巧克力質地及穩定性；澱粉也能夠當作替代品，它能夠調節質地改變口感。有人利用豬油、棕櫚油及牛油經脂肪酶交酯化反應，轉化成高經濟價值的可可脂替代品，但這些經過反應的「代可可脂」都含有的飽和脂肪比例較高，並可能含有反式脂肪酸、增加腎臟負擔與動脈硬化，產生對身體健康的風險。而脫脂可可粉為特殊的例子，有別於上述所講述的幾種代可可脂成分，這種可可粉是一種對於減少脂肪攝取的族群使用的代可可脂成分的一種。其他的代可可脂都可能對人體產生影響，所以我們應該減少代可可脂的攝取。

參考資料

- 你吃的是真的巧克力嗎？代可可脂、添加物的成份陷阱(2022 年 3 月 25 日)
<https://www.good-farms.tw/blog/posts/%E4%BD%A0%E5%90%83%E7%9A%84%E6%98%AF%E7%9C%9F%E7%9A%84%E5%B7%A7%E5%85%8B%E5%8A%9B%E5%97%8E-%E5%B7%A7%E5%85%8B%E5%8A%9B%E6%88%90%E4%BB%BD%E7%9A%84%E7%94%9C%E8%9C%9C%E9%99%B7%E9%98%B1>
- 維基百科: 代可可脂(2018 年 5 月 22 日)
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%BB%A3%E5%8F%AF%E5%8F%AF%E8%84%82>
- 吃的是巧克力，還是代可可脂？(2021 年 5 月 19 日)
<http://www.cas.org.tw/%E5%90%83%E7%9A%84%E6%98%AF%E5%B7%A7%E5%85%8B%E5%8A%9B%EF%BC%8C%E9%82%84%E6%98%AF%E4%BB%A3%E5%8F%AF%E5%8F%AF%E8%84%82%EF%BC%9F>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖