

教你識別純正巧克力

福建省消費者權益保護委員會

2025-02-17

你一定嘗過無數的巧克力，亦或見識過眾多的巧克力品牌，但是你敢說你吃到的就一定是純正的巧克力嗎？



01 可哥脂和代可哥脂

在購買巧克力之前，我們先要弄清楚兩個概念，一個是可哥脂，另一個是代可哥脂。

什麼是可哥脂？

可哥脂是以純可哥豆壓榨出來的純天然油脂，具備多種對人體有益的特殊成分，如黃酮、多酚類等。液體呈琥珀色，固態呈淡黃色或乳黃色，具有可哥特有的香味。因為產量有限，且在常溫下不容易保存，所以價格偏貴。



什麼是代可哥脂？

顧名思義，它就是可哥脂的代替品。代可哥脂則是用其他植物油經過特殊氫化等工藝加工而成的油脂，由於它的成本較低，價格不貴，經常用來代替價格昂貴的可哥脂。



在口感和味道上面，代可哥脂可以代替可哥脂，但在營養健康方面代可哥脂比可哥脂差遠了！代可哥脂中含有大量高度飽和的脂肪酸，部分氫化方法製成的代可哥脂甚至可能含有反式脂肪酸，對健康尤其是心血管系統沒有什麼好處，還可能有害。而且代可哥脂中含有大量的熱量，長期食用還會造成超重和肥胖。

弄清楚了可哥脂和代可哥脂後我們再來看什麼是巧克力和代可哥脂巧克力：

02 真假巧克力只有一字之差

我國的國標是明確區分了巧克力和代可哥脂巧克力的：根據食品安全國家標準，巧克力是用可哥製品和（或）白砂糖為主要原料來製作的，而巧克力製品就是巧克力與其他食品經過一系列加工得到的。

代可哥脂巧克力則是以白砂糖、代可哥脂為主要原料製作的。根據《食品安全國家標準》（GB 9678.2-2014），按原始配料計算，代可哥脂添加量只要超過 5% 以上就不能叫巧克力了，就得叫代可哥脂巧克力。

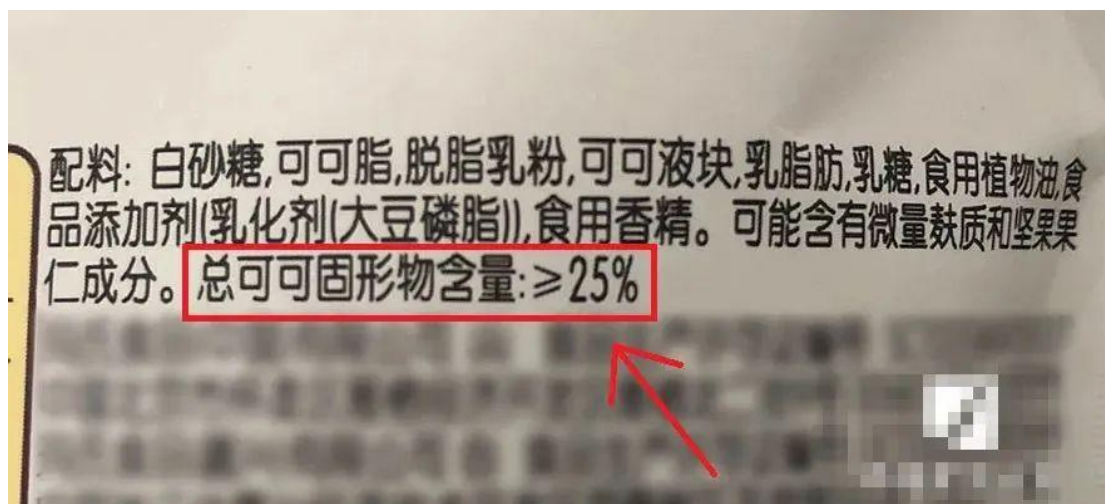
所以以後大家在購買巧克力的時候，要注意看配料表中“代可哥脂”的含量，如果超過了 5%，就小心買到“假的”巧克力了。



03 買巧克力，要學會看配料表

品質好的巧克力，在配料表上，可哥脂、可哥液塊、可哥粉的位置應該很靠前，白砂糖的位置相對靠後，因為配料表第一位就是含量最高的，順位依次遞減。只要是正規品牌的巧克力，包裝“配料”中都會標注有可哥液塊或可哥脂，以及含量多少。含量越高，證明這款巧克力的品質就越好！

如果可哥脂含量低於 25% 的話，那麼建議謹慎購買，因為根據《食品安全國家標準》(GB 9678.2-2014)，巧克力成分含量不足 25% 的製品不應命名為巧克力製品。



俗話說美味與健康不能兼得，巧克力可哥脂含量越高，品質越好，但並不代表口感就一定好。這樣的巧克力口感偏於苦澀，甜味很淡，就拿黑巧克力來說吧，95% 以上的可哥脂含量真的很苦。

所以，我們在挑選巧克力時，一定要選配料中有“可哥脂、可哥液塊、可哥”的，或者是這三種任意一種成分為主的。



产品名称：巧克力

品 牌：[REDACTED]

配 料：牛奶巧克力、可可液快、乳糖、可可脂

克 重：480g

储藏方法：密封储存、干燥避光

來源：福建市場監管