

# Полезьа и вред шоколада

---

Выполнила обучающаяся 9 Д класса

Алхастова Лиана

Руководитель проекта: Яковлева О. М.

# Актуальность проблемы

---

- **Шоколад** — самый популярный десерт в мире. Ежегодно покупатели тратят 7 миллиардов долларов на это лакомство, а пик продаж приходится на конец осени. По статистике в России каждый ее житель за год съедает до 5 кг шоколада. Конечно, кто-то может съесть намного больше указанного количества, а кто-то меньше. Но эта цифра говорит о том, что шоколад был и остается один из самых любимых лакомств населения России. Исследователи то приписывают этому продукту магические и целебные свойства, то пугают неприятными побочными действиями.

# Цель проекта:

---

- Установить насколько полезен и вреден шоколад для здоровья человека.

# Задачи:

---

- Узнать историю происхождения шоколада;
- Установить какие бывают сорта шоколада;
- Выяснить в чем вред и польза шоколада.

## История происхождения шоколада

Люди, впервые попробовавшие шоколад, жили на юге современной Мексики примерно за 1000 лет до начала нашей эры. В 1519 году на побережье Мексики высадился испанский генерал Эрнан Кортес. На приёме, устроенном в честь гостей, вождь ацтеков Монтесума II угощал испанцев взбитым густым напитком из какао-бобов с ванилью, жгучим перцем и специями, который подавали в чашах из чистого золота. Этот напиток ацтеки предположительно называли «чоколатль» (пенная вода). В 1527 году вернувшийся на родину Кортес привёз с собой не только бобы какао, но и способ приготовления чоколатля. В Испании напиток оценили по достоинству. Постепенно с легкой руки мореплавателей, разнесших весть о чудесном напитке, о шоколаде узнала вся Европа.



# Сорта шоколада

---

Основными ингредиентами для изготовления разных видов шоколада, кроме белого, являются какао тертое, масло какао и сахарная пудра.

Существует несколько основных разновидностей шоколада.



## Горький (черный) шоколад

Горький шоколад обладает ярко выраженным ароматом и горьковатым вкусом. Этот вид шоколада готовят из масла какао, тертого какао и сахарной пудры. Польза горького шоколада существенная — этот вид десерта не всем приходится по вкусу, но считается самым безвредным, так как содержит минимум сахара и в нем нет сливок или молока. Какао продукты должны составлять не менее 55 % от всего состава. Из них 33% должно приходиться на ценное какао — масло. В темном шоколаде эти показатели соответственно 40% и 20%.



# Темный шоколад

---

В темном шоколаде показатель количества какао продуктов не должен быть менее 40%. В этот вид шоколада очень часто добавляют всевозможные ингредиенты.





# Молочный шоколад



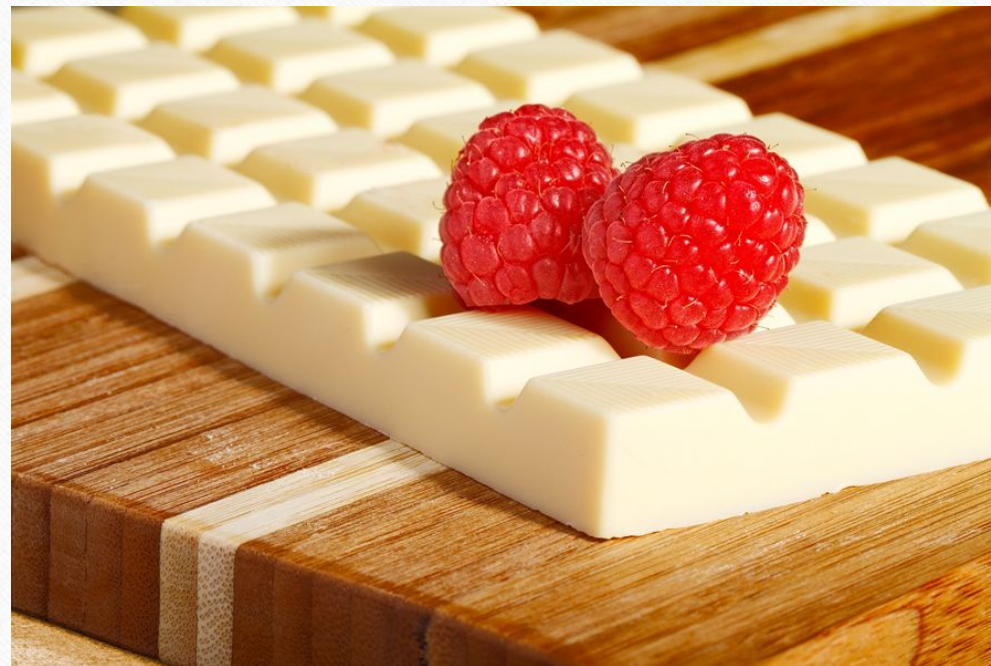
Большей любовью пользуется молочный шоколад: он слаще и калорийнее горького.

Ингредиенты молочного шоколада — протертое какао (но в гораздо меньших количествах, чем в горьком), сахар, масло какао, сливки или молоко.

# Белый шоколад

---

От молочного белый отличается отсутствием тертого какао в составе. Цвет шоколада – кремовый, вкус приятный карамельный. Вред белого шоколада незначителен — этот вид сладости не так полезен, как другие, из-за большого содержания сахара и различных добавок.



# Полезьа шоколада



Самым полезным видом шоколада является горький шоколад, так как в нем какао продуктов больше чем в других видах. Именно какао продукты оказывают на организм благоприятное влияние.

# Полезные свойства шоколада:

- Горький шоколад богат антиоксидантами, способствующими замедлению процессов старения в организме.
- Полезен для нервной системы. Благоприятствует выработке эндорфина – гормона радости, который помогает поднять настроение и бороться с нервным напряжением, стрессами и депрессиями.
- Шоколад способствует повышению работоспособности человека и рекомендуется при тяжелых умственных и физических нагрузках.



# Полезные свойства шоколада:



- Умеренное употребление шоколада полезно для кроветворения.
- Он содержит железо, калий и магний, которые необходимы для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Помогает защититься от заболеваний сосудов и сердца (в том числе атеросклероза, инфаркта и инсульта), способствует нормализации кровяного давления, препятствует тромбообразованию.
- Горький шоколад препятствует разрушению эмали.
- Укрепляет костную ткань

# Вред шоколада

- Любой шоколад – это высококалорийный продукт. Даже горькие сорта шоколада содержат более 500 ккал на 100 гр. Т.е. одна плитка шоколада содержит 1/5 часть дневного рациона.
- В шоколаде содержится большое количество жиров (до 40 гр. на 100 гр. продукта). Такое количество жиров, съеденных за раз, может привести к неполадкам в сердечно-сосудистой системе. Особенно, если такое повторяется изо дня в день. Количество съеденного шоколада должно быть ограниченным именно для того, чтобы используя все его полезные свойства, не нанести вреда своему организму.



# Каким должен быть качественный шоколад



- На упаковке должен стоять ГОСТ
- Должны присутствовать 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло (исключение – белый шоколад)
- Качественный шоколад при разламывании должен хрустеть, не крошиться, не липнуть к зубам и не таять в руках.
- В качественный шоколад должно входить какое-то масло (а не пальмовое и т. д.).
- Хороший темный и горький шоколад должен иметь глянцевую поверхность. Цвет насыщенный, темно-коричневый. Если разломить плитку, то качественный шоколад будет издавать специфический хруст.

# Кому противопоказан шоколад

- Шоколад нельзя употреблять при заболевании сахарным диабетом. Но в настоящее время существует много видов специального диабетического шоколада, в котором вместо сахара используются сахарозаменители.
- Не стоит употреблять шоколад людям с лишним весом, склонным к аллергиям и с заболеваниями обмена веществ.
- Горький шоколад противопоказан детям.





# Норма употребления шоколада

---



Специалисты рекомендуют взрослым людям употреблять горького шоколада не более 50 граммов в день, а молочного и белого – не более 25 граммов.

Любите ли вы шоколад?

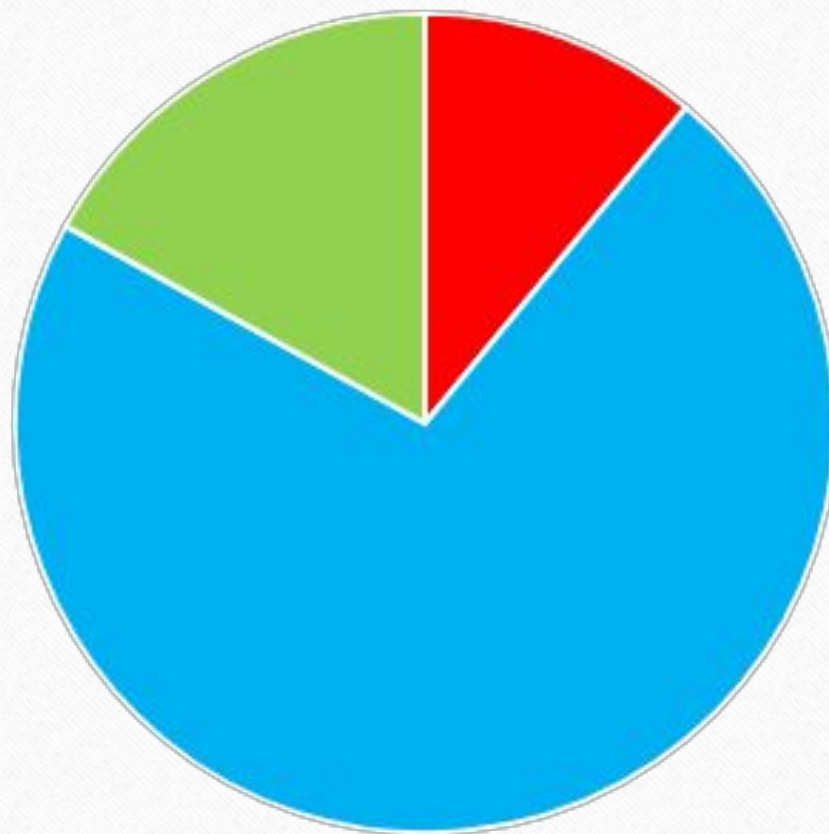
Да

Нет



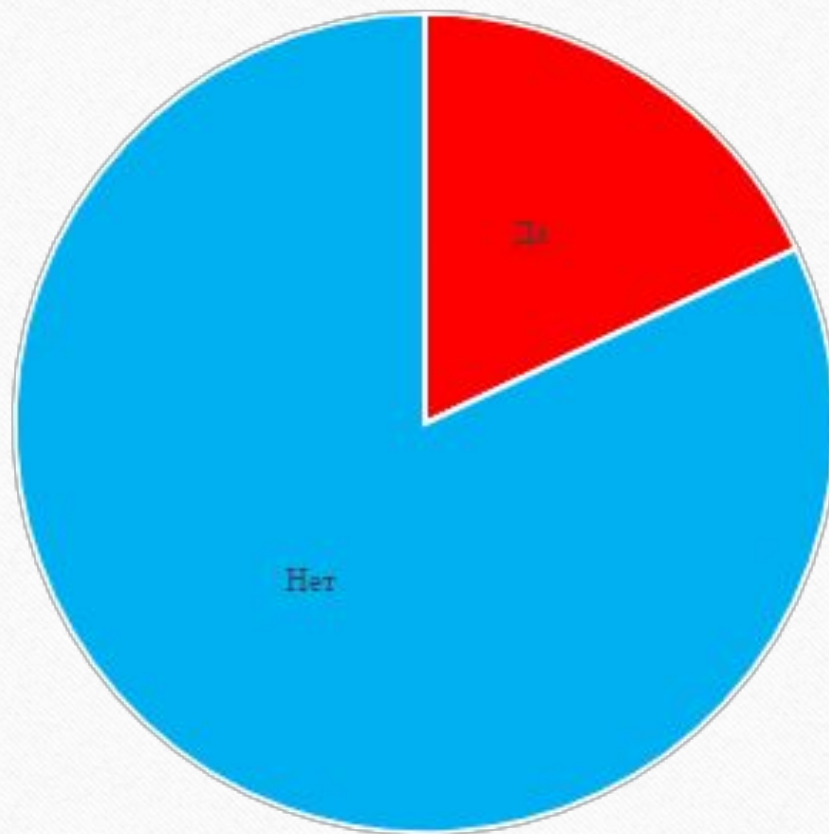
Какой вид шоколада вам нравится больше?

- Горький
- Молочный
- Белый



Смотрите ли вы на состав шоколада?

Да Нет



# Вывод

**Шоколад** – одно из самых любимых лакомств людей во всем мире. Однако, чрезмерное употребление шоколада сводит на нет все его полезные свойства и может приводить к ожирению, сахарному диабету. Поэтому мы должны следить за тем, чтобы употреблять его в меру. Тогда шоколад будет приносить пользу здоровью и отличное настроение.





Спасибо за внимание