



ШОКОЛАД: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?



Проект выполнил:

Ученик 2Б класса Кузнецов А.

Руководитель: Кабанен А.Д.

ВВЕДЕНИЕ

Шоколад – одно из самых любимых лакомств и детей, и взрослых.

Я заметил, что в нашем классе учатся дети, обожающие шоколад. Однако многие взрослые нам говорят, что это вредно. Что можно потолстеть, что у нас испортятся зубы, а еще могут появиться прыщи. Мне стало интересно узнать: **шоколад вреден или полезен?**



МОЙ ПЛАН РАБОТЫ

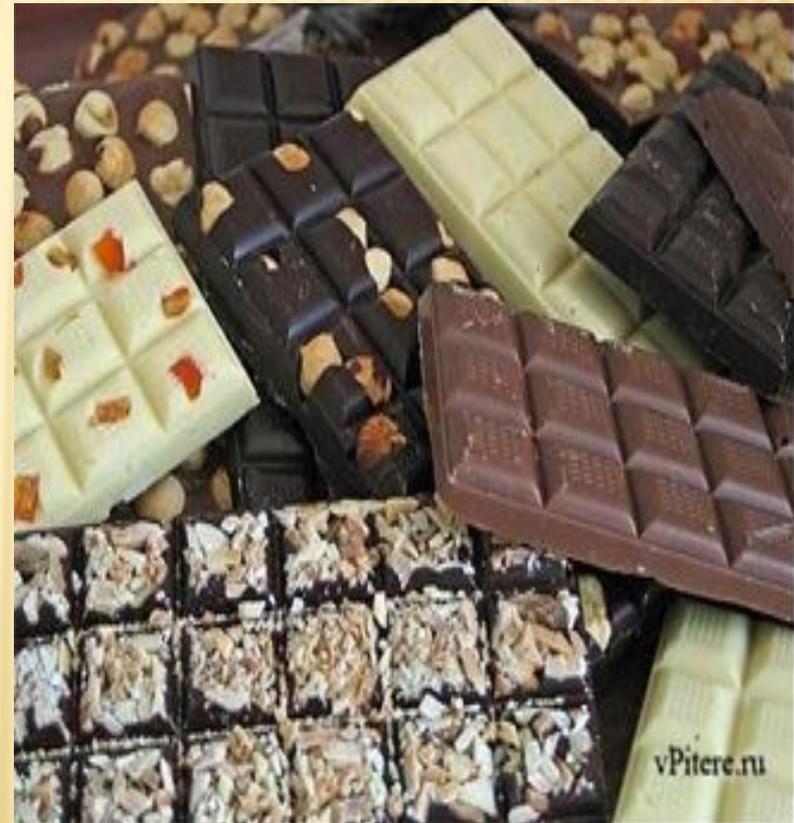
В связи с этим я поставил перед собой цель: узнать о влиянии шоколада на организм человека.

Для этого я поставил перед собой задачи:

- ✓изучить историю возникновения шоколада
- ✓провести социологический опрос взрослых и детей
- ✓узнать, как влияет шоколад на организм человека.

Я выдвинул гипотезу, шоколад не только вкусен, но и полезен и именно поэтому он до сих пор популярен.

Если не вредный – значит полезный!



ИСТОРИЯ ШОКОЛАДА

- ❖ **Шоколад** – это кондитерский продукт, который изготавливается с использованием плодов какао.
- ❖ История шоколада началась более трех тысяч лет назад. На берегу Мексиканского залива в Америке возникла цивилизация ольмеков. Этому народу приписывают возникновение слова «какао», которое звучало у них как «кагава». Позднее на смену ольмекам пришла цивилизация майя. Они научились готовить из зерен какао шоколадный напиток, который считали священным.
- ❖ Один французский повар догадался добавить сахар к горькому какао: и шоколад тут же превратился в обожаемый предмет гурманами всего мира.
- ❖ В середине 20 века шоколад становится самым распространенным высококалорийным продуктом питания.
- ❖ Самые большие сладены в мире – немцы и швейцарцы, согласно статистике в год на долю каждого из них приходится по 10-11 кг шоколада.



КЛАССИФИКАЦИЯ ШОКОЛАДА

Виды шоколада:

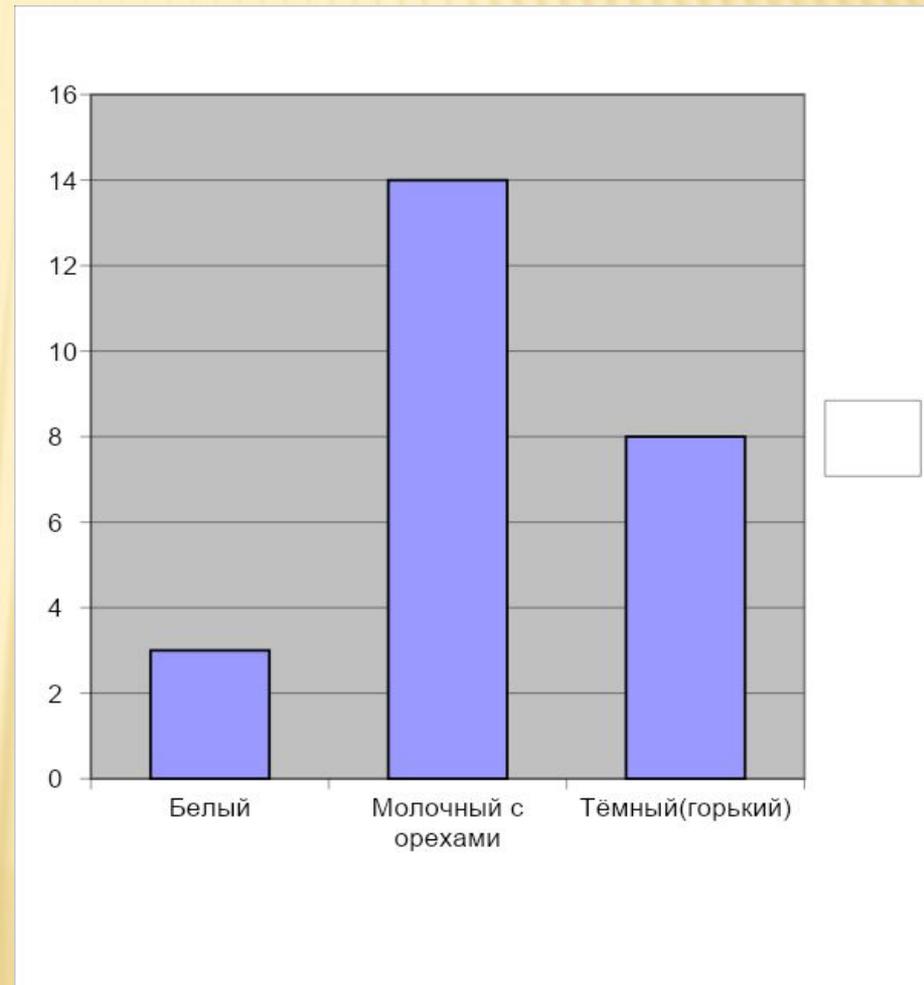
- ❖ **черный (горький)** шоколад делают из тертого какао, сахарной пудры и масла какао, чем больше в шоколаде тертого какао, тем более горьким вкусом и более ярким ароматом обладает шоколад.
- ❖ **молочный** шоколад с добавлениями изготавливают из тертого какао, масла какао, сахарной пудры и сухого молока. Аромат молочному шоколаду придает какао, вкус складывается из сахарной пудры и сухого молока.
- ❖ **белый** шоколад готовят из масла какао, сахара, сухого молока и ванилина без добавления какао-порошка, поэтому он имеет кремовый цвет.
- ❖ **диабетический** шоколад предназначен для больных сахарным диабетом, вместо сахара используются подсластители.
- ❖ **пористый** шоколад получают в основном из десертной шоколадной массы.

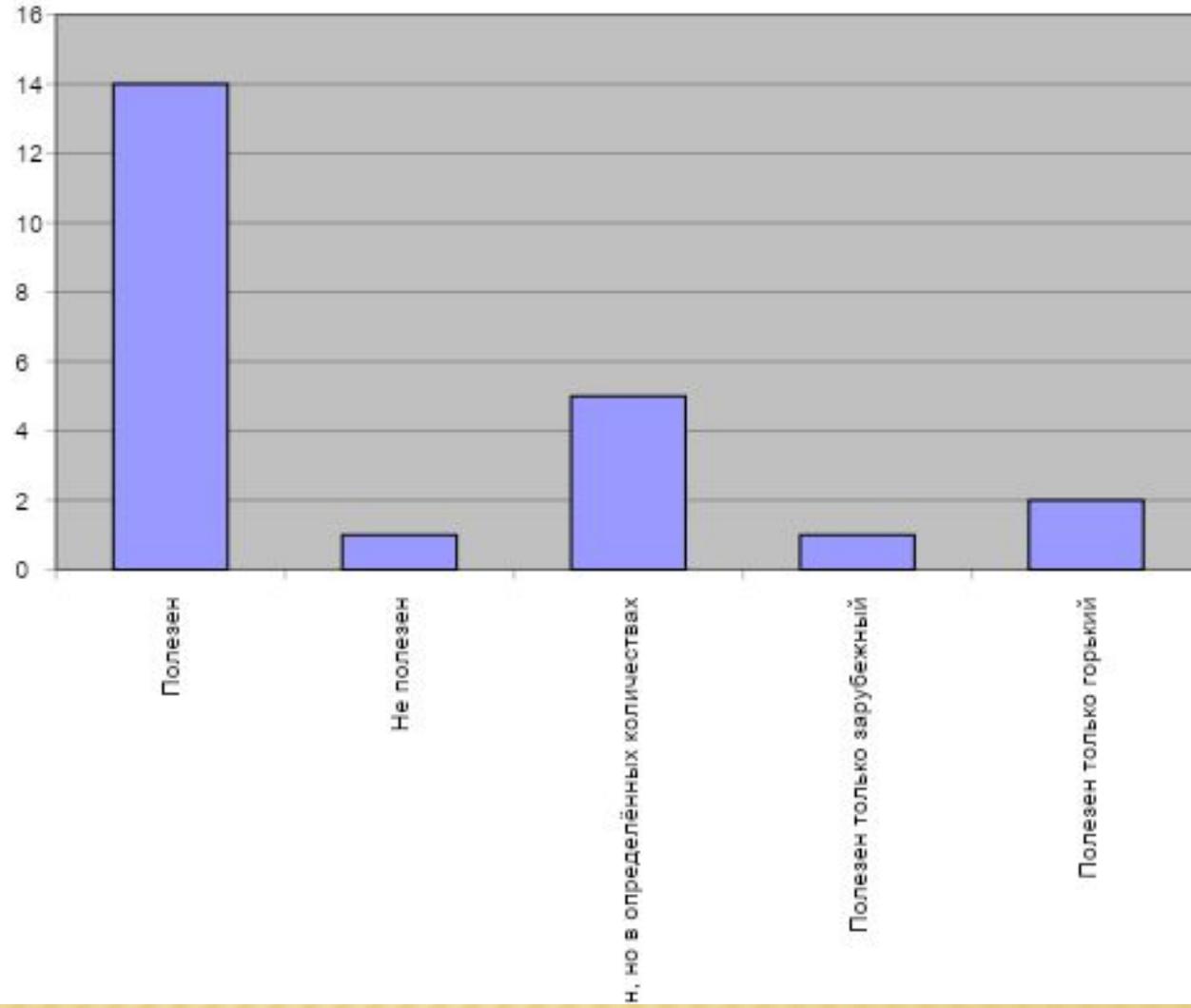


СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

Мной был проведен социологический опрос по теме «Шоколад: польза или вред?». Было опрошено 26 человек от 8 лет до 40 лет:

- ❖ 14 человек сказали, что любят молочный шоколад с орехами
- ❖ 8 человек сказали, что любят темный шоколад
- ❖ 4 человека сказали, что любят белый шоколад
- ❖ 18 человек считают, что шоколад полезен
- ❖ 7 человек считают, что шоколад полезен в ограниченных количествах или зарубежный шоколад или полезен только темный шоколад
- ❖ 1 человек считает, что шоколад вреден





ПОЛЬЗА ШОКОЛАДА

Из любви к шоколаду я решил узнать, какими полезными свойствами он обладает:

- ◆ **шоколад придает энергию:** он богат сахаром и жирами, а кроме того, содержит магний и калий – два минеральных вещества, необходимых для мышечной и нервной систем. Умеренное употребление шоколада полезно детям, занимающимся каким-нибудь видом спорта: он придает им энергию.
- ◆ **шоколад полезен для сердца и сосудов:** он способствует более эффективному кровотоку, сокращая, таким образом, нагрузку на сердце. Для лечебных целей специалисты рекомендуют выбирать высококачественные сорта горького шоколада.
- ◆ **какао-порошок препятствует разрушению зубной эмали:** он обволакивает зубы защитной пленкой и предохраняет их от разрушения, так что нельзя сказать, что шоколад вреден для зубов, вреден сахар, содержащийся в белом шоколаде.



ПОЛЬЗА ШОКОЛАДА

- ◆ **шоколад – стимулятор мозговой деятельности:** он содержит большое количество полезных элементов для умственной деятельности.
- ◆ **шоколад – сильный антидепрессант:** плитка шоколада вполне может развеять пасмурное настроение. Медики выделили из шоколада специальное вещество – серотонин. Оно и влияет на настроение человека.
- ◆ **шоколад – весьма эффективное средство от кашля:** британские специалисты обнаружили, что содержащееся в какао-бобах вещество теобромин способно вылечить даже самый застарелый кашель.



А В ЧЕМ ЖЕ ВРЕД ШОКОЛАДА?

- ◆ **шоколад – виновник лишнего веса:** он является высококалорийным продуктом, самым калорийным является белый шоколад, если съесть много, то углеводы могут «откладываться» в виде жира.
- ◆ **шоколад способствует перевозбуждению:** какао содержит такое вещество, которое принадлежит к той же группе, что и кофеин, поэтому у некоторых людей, которые вечером едят шоколад, может появиться **бессонница:** важно не есть шоколад в большом количестве и не давать его на ночь детям.
- ◆ **шоколад может вызвать аллергию:** особенно у детей, его не рекомендуют



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Совсем без шоколада или без шоколадных конфет нам очень трудно обойтись. Замечено, что после чая с конфетами поднимается настроение и прибавляются силы. К тому же сладкие блюда – источник удовольствия, радости, а это немаловажно.

Итак, приносит ли шоколад на самом деле пользу? Или вред?

- Точная «доза» пока что не установлена. Однако все дружно сходятся на том, что несколько плиточных квадратиков или две шоколадные конфеты никакого вреда не принесут
- Шоколад благотворно влияет на здоровье человека, если его использовать в пищу в допустимых дозах.

Моя гипотеза полностью подтвердилась. И я этому очень рад!

Поэтому кушайте шоколад на здоровье: он и вкусный, и полезный.

Спасибо за внимание!

И Всё же, шоколад полезен

