

# **Тёмный шоколад и его воздействие на организм человека**



**Выполнила:  
Ученица 11 «Б» класса  
Урывкова Анастасия  
Консультант:  
Громова Н.А**

# ЦЕЛЬ



**Установление состава  
тёмного шоколад и его  
влияния на организм  
человека.**

# Задачи

- ✦ Изучить теоретический материал по данной теме.
- ✦ Провести анкетирование среди мужчин и женщин.
- ✦ Провести практическую работу по определению качества шоколада следующих марок: «Рісріс», «Сладко», «Настюша».
- ✦ Сделать выводы по работе.

# Гипотеза

Сегодня для людей во всём мире тёмный шоколад остаётся одним из любимых лакомств. Я исхожу из предположения о том, что этот продукт не только вкусен, но и полезен для организма человека.



# История.

Шоколад получают из какао-бобов и впервые он появился более 3000 лет назад на побережье Мексики. В Новом Свете и Европе он появился в XVII веке, сначала как напиток, позднее в виде плитки, а в 1876г. был изобретён белый шоколад.



# Определение

ШОКОЛАД (нем . Schokolade).

- 1) Напиток из шоколадного порошка.
- 2) Кондитерское изделие, полученное переработкой бобов какао с сахаром. Некоторые сорта шоколада содержат молоко, орехи, кофе и т. п.

Энергетическая ценность шоколада до 2,33 МДж/100 г (557 ккал/100 г).

*«Сила это возможность разломить плитку шоколада голыми руками и потом съесть только один ее кусочек»  
Джудит Виорст*



# Шоколад содержит :



- Сахар.
- Теобромин.
- Анандамид
- Триптофан
- Фенетиламин
- Кофеин.
- Железо
- Магний
- Калий
- Свинец



## Влияние на организм



Повышает  
иммунитет

Усиливает  
работу  
сердца

Нейтрализует  
вредные  
вещества в  
печени

Предотвращает  
образование  
зубного камня

Противорако  
вое  
действие

Психостиму  
лирующее  
действие



# Польза чёрного шоколада

Шоколад является эффективным в предупреждении затяжного кашля и лечения диареи. Играет роль половых стимуляторов. Не вызывает акне. Улучшает пищеварение, функции кишечника. Помогает истощенным в наборе веса. Шоколад стимулирует выделение эндорфинов, натуральных гормонов, которые дают нам ощущение счастья и благополучия. Предотвращают развитие атеросклероза, повышает общий тонус человека.



# Вред чёрного шоколада.

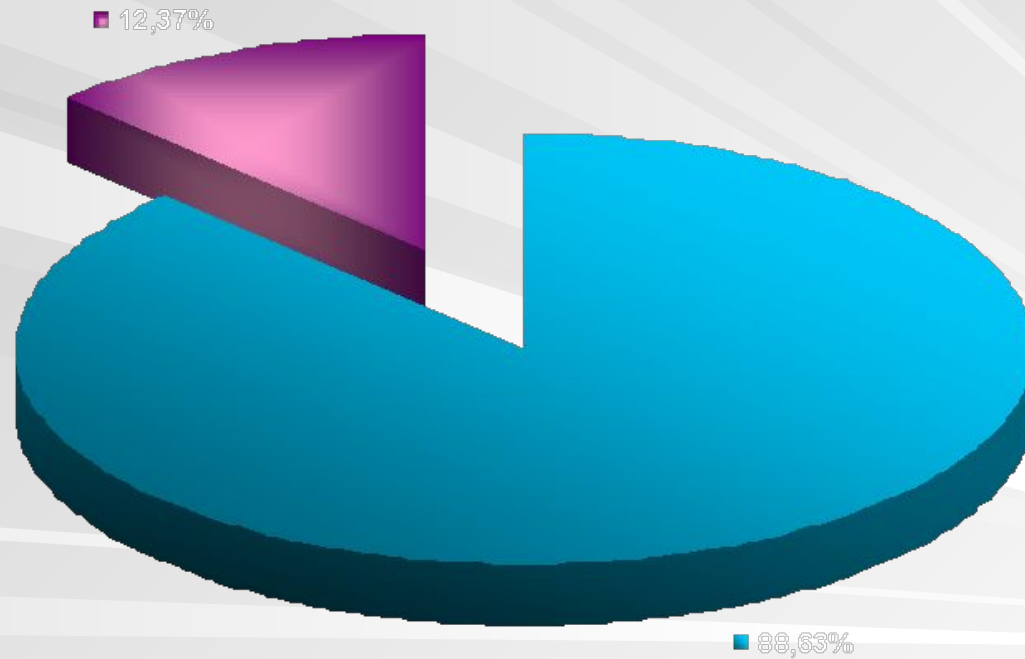
Минусов у шоколада достаточно меньше по сравнению с плюсами:

разрушается структура зубов человека, образуется кариес, из-за которого зубы подвержены болезни.

Во-вторых, шоколад в больших количествах вреден для здоровья в плане дерматологии: может появиться излишняя жироотделяемость.

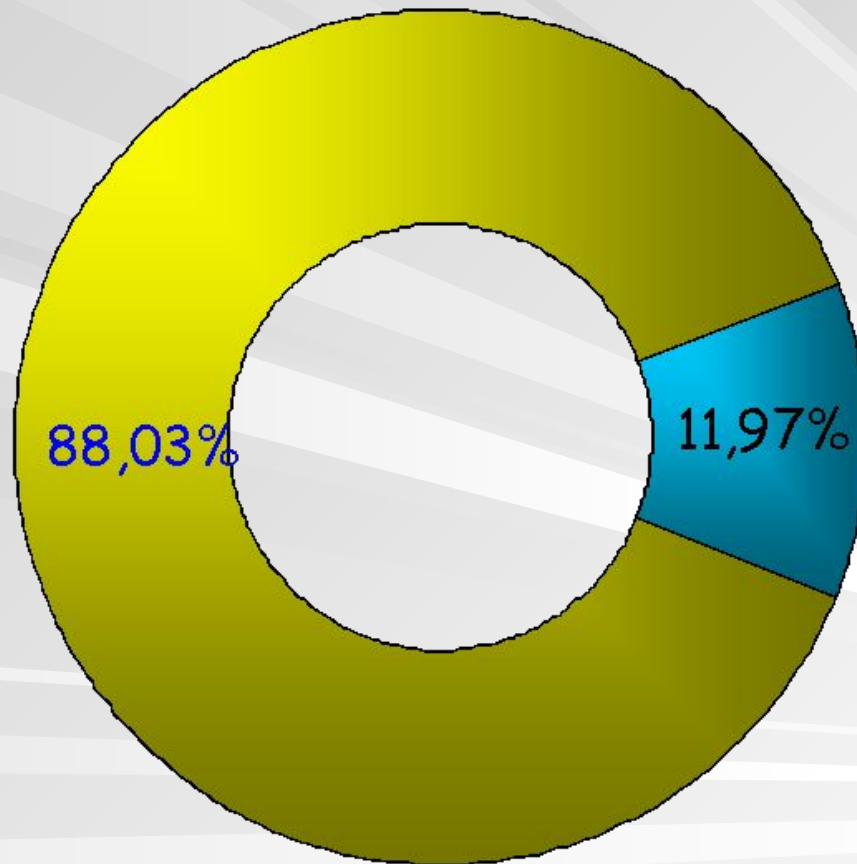


# Употребление шоколада среди женщин.



■ употребляют ■ не употребляют

# Употребление шоколада среди мужчин.



■ употребляют ■ не употребляют

**Достоинство шоколада зависит, главным образом, от выбора материала, так как разные сорта какао имеют различный вкус и аромат. Самые дешевые сорта шоколада состоят из двух, дорогие — из пяти и более сортов какао. Сахара хороший шоколад содержит не более 55 %. От большей примеси сахара, а также мучнистых веществ или крахмалистых достоинство шоколада значительно понижается, поэтому я провела исследования по определению качества шоколада.**



## «Определение качества шоколада». Практическая работа.

**Цель:** Определить присутствие посторонних примесей в шоколаде.

### **Ход работы:**

В колбу налить немного горячей воды, опустить небольшой кусочек шоколада поставить колбу на водяную баню.

Дождаться полного растворения шоколада и прибавить несколько капель йода. Если шоколад размешан мучнистыми или крахмалистыми веществами, то отвар окрасится в синеватый цвет; отвар чистого нефальсифицированного шоколада под влиянием того же реактива окрашивается слегка зеленоватым цветом.

# Результаты исследования.

Пробы шоколада (предприятие изготовитель, марка шоколада)	Результаты практической работы (присутствие посторонней примеси в шоколаде: есть, нет)
1. ООО «Дироп Кэдбери», Ріспіс.	есть
2. «Настюша»	нет
3. «Сладко»	есть

**Вывод:** Шоколад марки «Настюша» нефальсифицированный, а шоколад марки «Ріспіс» и «Сладко» содержит в себе крахмалистые вещества о чём говорят результаты опытов.



# ВЫВОДЫ:

Изучив теоретический материал, проведя анкетирование и практический эксперимент, я пришла к выводу, что чёрный шоколад - важный элемент питания, являющийся высококалорийным продуктом. Результаты моей работы не предполагают, что люди должны сделать шоколад частью своего дневного рациона, они только показывают, что следует обратить больше внимания на то, какую пользу нашему организму может приносить тёмный шоколад.





# Литература:

## Интернет-ресурсы:

1. [http://www.vshokolade.com/all\\_chocolate.php](http://www.vshokolade.com/all_chocolate.php)
2. [http://womans/in/ua/shokoladnyjj\\_paradoks\\_kak\\_shokolad\\_vlijaet\\_na\\_nas](http://womans/in/ua/shokoladnyjj_paradoks_kak_shokolad_vlijaet_na_nas).
3. <http://www.kleo.ru/items/news/choco.shtml>.
4. <http://www.agronews.ru/Tnesshow.php?NId=24196&NCId=156&Old=3&Rid=4&>.

Спасибо за внимание!

