

ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ШОКОЛАДА.





- Совсем неспроста всю свою жизнь люди дарили друг другу шоколад. Ведь безобидная на первый взгляд коричневая плитка может открыть плотно запертые двери: будь то сердце знойной красавицы или секретарь босса, способная замолвить перед ним словечко. А уж о полезных свойствах «сладкого греха» устали говорить не только его производители, но и ученые. И теперь, вспомнив тающий вкус шоколада на губах, могли бы вы подумать, что он вреден и вызывает агрессию?



- ⦿ Всем давно известно, что благодаря эндорфину, который выделяется в организме после нескольких кусочков шоколада, у человека повышается настроение.



- Этот тезис подтверждают исследование ученых, в котором приняли участие более 3 000 человек, страдающих депрессией. Почти 45% испытуемых признались, что во время депрессии ощущают сильное желание съесть шоколад и 61% из них признались, что шоколад помогает снять тревогу и раздражительность.





- Детально обследовав любителей подсластить депрессию шоколадом, ученые описали характерный для них тип личности. Основная особенность этих пациентов — раздражительность и эмоциональная реакция на отказ. «Теперь родственники и друзья больных знают, что конфликтную ситуацию всегда можно решить плиткой шоколада», — шутят ученые.



- Как выяснилось, регулярное употребление людьми шоколада в детстве повышает риск повышенной агрессии в зрелом возрасте. Ученые наблюдали за 17,5 тыс. детей, рожденных в 1970 году. Те, кто в детстве практически каждый день ел шоколад, в возрасте 34 лет был охарактеризован как агрессивный человек. При этом среди «добрых» оказались лишь 42% подопытных сладкоежек.



- Кроме того, по мнению ученых, шоколад благодаря высокому содержанию аминокислоты триптофана способствует выработке серотонина. В свою очередь серотонин повышает настроение и дает ощущение внутренней гармонии. Но избыточное повышение уровня серотонина оказывает противоположный эффект, вызывая чувство раздражения и агрессивность.



- ◎ «Шоколад может сделать вас и добрым, и злым, все зависит от его количества», – говорят ученые. И советуют не злоупотреблять сладким в праздничные дни.





- Мы придерживаемся следующего объяснения этого феномена. Когда детям регулярно дают много конфет и шоколада, они разучиваются ждать того, чего хотят. Со временем это распространяется на все остальные области жизни. Не получая удовлетворения, они начинают вести себя слишком агрессивно.



- Как бы там ни было, вряд ли подобные заявления заставят людей отказаться и даже быть более умеренными в употреблении любимого лакомства. Ведь не даром еще со времен древних ацтеков человечество не может жить без шоколада.



Интересные сведения



- ⦿ в 30 г молочного шоколада содержится около 140 килокалорий;
- ⦿ среднее содержание жира в 37 г шоколада — 9 г (около 55% от общей калорийности). В дорогих сортах жира больше;
- ⦿ Шоколад содержит вещества из группы флавоноидов. Похожие компоненты есть в красном вине, винограде, и некоторых других продуктах. Они крайне полезны для сердца и сосудов;

- шоколад содержит теобромин, который является сильным токсином для многих животных. Так для кошек и собак средняя летальная доза составляет 200...300 мг/кг теобромина. Лошади и попугаи также чувствительны к этому веществу.



- Отравление человека теобромином при поедании шоколада практически исключено из-за быстрой метаболизации теобромина в организме человека. Также, теобромин, являясь основным алколоидом в шоколаде, дал ему второе название «пища богов»;



- ⦿ в 1000-1200 годах до нашей эры люди Центральной Америки пили «шоколадное пиво», которое изготавливали из перебродивших плодов какао;
- ⦿ 11 июля — Всемирный день шоколада. День шоколада впервые был придуман французами в 1995 году.





**Работу выполнила Эрберт Виктория, 8 класс.
Руководитель: Паршукова Надежда Алексеевна**