

"О пользе и вреде шоколада"

Выполнила: Демидова Екатерина 3 "Б" класс

Учитель: Бутко Людмила Ивановна

Цель и задачи проекта:

- Целью проекта является изучение пользы и вреда шоколада.
- Задачи проекта: ознакомление с историей; изучение видов шоколада; польза и вред шоколада; приготовление шоколада в домашних условиях.

История

- История происхождения шоколада началась с появления на земле какао. Неокультуренный какао рос и растет в теплом климате. Это побережье Мексики, Центральная и Южная Америка. Сейчас плантации какао есть и в Африке и на некоторых островах Азии



История

- Из Южной Америки шоколад попадал в Европу, в виде напитка, но уже с сахаром шоколад приобрел популярность в высшем свете. Этот путь был длин и ветвист, оброс множеством мифов и легенд. Но если рассказывать кратко, то история возникновения шоколада в Старом Свете началась лишь после завоевания Америки.



История

- А когда появился первый твердый шоколад, и кому мир обязан этим изобретением? Что касается истории создания такого шоколада, то она берет свое начало в 1828 году, когда голландский химик придумал добавлять в порошок какао какао-масло.



История



- А через двадцать лет в Германии составили классическую рецептуру твердого шоколада, используемую до настоящего времени. В тертое какао добавляется какао-масло, сахар и ваниль. От количества добавленного какао-масла зависит степень горечи шоколада.

История



- Начало истории шоколада в России дала императрица Екатерина Великая. Говорят, что это лакомство в 1786 году преподнес двору ее императорского величества посол Венесуэлы. Некоторое время шоколад пили исключительно в дворянской и купеческой среде. Основная причина этого – высокая цена продукта, который доставлялся из-за океана, да еще через европейские порты.

Виды шоколада:



- Это черный шоколад или горький. Он не имеет молока.
- В молочном шоколаде присутствует молоко сухое (25% жирности) или сливки сухие.
- Многим нравится шоколад белый. В такой шоколад не добавляется какао, но есть ванилин, молоко, сахар и масло какао. Белый шоколад имеет приятный карамельный вкус.

Виды шоколада

- Для тех, кто болен диабетом или для ограничивающих себя в сладком есть шоколад диабетический. Сахар там не присутствует, но его заменяют подсластителями.
- Популярен и шоколад пористый. Готовую шоколадную десертную массу в формочках выдерживают в вакуумных котлах. Там при определенной температуре пузырьки воздуха расширяются, делая его структуру пористой.



Польза шоколада

- Благоприятно воздействует на кожу человека, являясь превосходным природным косметическим средством.
- Благоприятно влияет на волосы, поддерживая их рост и здоровое состояние.
- Полезен для питания и имеет мало ограничений к употреблению.



Польза шоколада



- Важен для питания спортсменов и занимающихся фитнесом.
- Является действенным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление шоколада в течение пяти лет (40 граммов в день) улучшает работу сердца.

Полезьа шоколада



- Улучшает состояние сосудов и предотвращает такие болезни, как варикозное расширение вен, атеросклероз и инсульт.
- Стабилизирует уровень холестерина в крови.
- Воздействуя на сосуды, улучшает состояние больного сахарным диабетом. Природные компоненты шоколада нормализуют обменные процессы, связанные с уровнем сахара в крови.

Польза шоколада

- Богат активными антиоксидантами и является профилактическим средством против онкологических заболеваний.
- Богат магнием, цинком, хромом, йодом и другими минералами и позволяет восполнить их недостаток в организме человека.
- Улучшает мыслительные процессы, работоспособность и общее самочувствие.



Вред шоколада

- В составе шоколада имеется большое количество жиров, что негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе.
- В этом лакомстве содержится кофеин, который может спровоцировать изжогу и тошноту.
- Даже от одной кружки шоколада увеличивается пульс, поднимается артериальное давление.
- Вред шоколада для организма будет существенным, если употреблять дешевую продукцию от неизвестного производителя.
- Шоколад способен усилить аллергическую реакцию.

Интересные факты

- Международный день шоколада отмечается по всему миру 11 июля.
- Самые «шоколадные» страны в мире – Бельгия, Швейцария, Италия, Франция и США. Именно в этих государствах население потребляет огромное количество шоколада. А кондитерские традиции Бельгии и Швейцарии считаются лучшими в мире.



Интересные факты



- Белый шоколад был изобретен великим Генри Нестле из Швейцарии. Кондитер просто добавил в готовую шоколадную массу сгущенное молоко.
- Каждый год человечество съедает более 600 тысяч тонн шоколада.

Приготовление шоколада в домашних условиях

Ингредиенты:

- тёртое какао – 200 граммов;
- масло какао – 40-50 граммов;
- сахар или сахарная пудра – 100 граммов;
- масло сливочное – 20 граммов.

Приготовление:

На водяной бане надо растопить оба вида масел (какао и сливочное), затем в смесь добавить тёртое какао, сахар (пудру) и размешивать, пока состав не станет однородным. Затем содержимое миски немного охладить, залить в заготовленные формочки и поместить в холодильник.



Вывод

- Шоколад – это одно из самых популярных лакомств в мире. Он обладает массой полезных свойств: улучшает работу сердца, препятствует образованию тромбов, помогает справиться со стрессами, а также в нем имеются микроэлементы и витамины. Но употреблять его нужно в разумных пределах (рекомендуемая норма 25 г. в день), иначе можно навредить своему здоровью.

Спасибо за внимание!

