

Шоколад – это вкусно и полезно



Подготовила:
Беляева Александра
Ивановна

История возникновения шоколада

- История возникновения шоколада длится с давних времен. Приблизительно 1500 лет до нашей эры в низменностях на побережье Мексиканского залива в Америке появилась цивилизация ольмеков. От их культуры осталось совсем не много, но многие языковеды считают, что слово «какао» первый раз прозвучало как «какава» ориентировочно 1000 лет до нашей эры, в эру расцвета культуры ольмеков.

Потом были майя. Эти отличились тем, что побросали бобы какао на землю. Солнце подпалило их, и кто-то из бедняков собрал зерна и кинул в чашку с водой. Получился первый шоколад. Богачи подсмотрели, как бедняки пьют «какаву», и, возгоревшись завистью, отобрали чашку с «какавой» у бедняков. Они провозгласили напиток священным и объявили, что пить «какаву» простолюдинам - плохая примета. Для пущей убедительности своих слов они принесли в жертву пару храбрых воинов. Но и этого им было мало, они сделали шоколад деньгами, а в священности денег, а также в том, что иметь деньги простолюдинам - плохая примета, никто никогда не сомневался. Так шоколад переехал во дворцы правителей и страшно загордился. В пантеоне богом майя был бог какао. Майя

Когда Кортес впервые вступил на землю ацтеков в 1519 году, его приняли за бога... В золотой чаше перед ним дымился странный горьковатый напиток из отваренных какао-бобов со специями, перцем, медом, взбитый до пены. Это и был первый шоколад, к которому постепенно привыкли испанцы-конкистадоры. В 1526 году, направляясь с отчетом к испанскому королю, до которого дошли слухи о его жестокости, Кортес захватил с собой ящичек отборных какао-бобов. На этот раз шоколаду повезло: экзотический ароматный напиток был благосклонно встречен при мадридском дворе. Вскоре шоколад стал обязательным утренним напитком испанских аристократов, особенно придворных дам, вытеснив довольно широко распространенные к тому времени чай и кофе. Стоимость нового напитка была так высока, что один испанский историк даже писал: "Только богатый и благородный мог позволить себе пить шоколад, так как он буквально пил деньги". В последующие 100 лет "ксоколатл" из Испании проникает в Европу, затмевая по цене и популярности прочие заморские товары.

Отметим, что хотя россияне и делают все более убедительные успехи в деле поглощения шоколада, но до мировых лидеров в этой области нам еще далеко. У нас этого продукта на одного человека приходится около 2,5 кг в год, а в Швейцарии - 12 кг, в Германии и Бельгии по 10 кг, во Франции по 7 кг). По данным исследовательской компании "КОМКОН-МЕДИА", лишь 30% российских любителей плиточного шоколада едят его раз в неделю и чаще. Большинство же, более 50% потребителей -- балуют себя в среднем 2 раза в месяц.

Почему я выбрала эту тему проекта.

- Большинство женщин и детей любят очень шоколад. Мне стало интересно знают ли они о его полезности и свойствах. Шоколад богат кальцием, магнием, фосфором, благодаря которым мы становимся красивыми и умными. Фосфор питает мозг, магний регулирует клеточный обмен, кальций обеспечивает крепость костной ткани. У него масса полезных свойств, о которых я бы хотела рассказать в своем проекте.

Задачи:

- **1. Собрать необходимую информацию.**
 - **2. Изучить состав и свойства шоколада.**
 - **3. Выявить полезные и вредные свойства шоколада.**
 - **4. Разработать дизайн и оформление информационных брошюр.**
- Для работы над проектом необходимы знания таких предметов, как химия, а также экономика и основы диетического питания. Я предлагаю использовать мой проект для детей и подростков в школах и детских садах.

"Это божественный небесный напиток, это подлинная панацея - универсальное лекарство от всех болезней..."

Французский аптекарь XIX

века.



- Шоколад — кондитерские продукты, изготавливаемые с использованием плодов какао. Обыкновенная шоколадная масса обладает более низкими вкусовыми и ароматическими достоинствами и менее тонкой дисперсностью. Содержание сахара в ней не более 63 %. Эти свойства она приобретает в результате тщательной и длительной обработки. Содержание сахара в ней не более 55 %.
- В зависимости от состава шоколад делят на горький, молочный и белый. Существуют диабетические варианты.
- Также шоколадные изделия могут иметь ароматические добавки: (кофе, спирт, коньяк, ванилин, перец).
- Пищевые добавки, такие как мята, апельсин, клубника иногда добавляются в шоколад. Шоколадные плитки часто содержат дополнительные ингредиенты, такие как изюм, орехи, вафли, цукаты и пи

Из чего состоит шоколад.

- **Какао – тертое**

Увеличивает работоспособность, стимулирует умственную деятельность, улучшает память и даже способен помочь человеку справиться с депрессией, стимулируя выработку «гормона радости» — эндорфина.

- **Мятное масло**

Обладает противомикробными свойствами, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. Оказывает также желчегонное действие. Повышается антитоксичная функция печени, нормализуется обмен веществ.

Лецитин

Укрепляет нервы, способствует умственной активности, транспортирует жирные кислоты, предотвращает накопление в крови слишком большого количества кислот и щелочей.

- **Корица**

Употребление корицы положительно сказывается на работе почек, печени, желчного пузыря. Снижает содержание сахара в крови. Рекомендуют употребление корицы и при заболеваниях сосудистой системы.

Кейенский перец

Очень эффективен при высоком кровяном давлении, диабете, синдроме похмелья, артрите, астме, почечных инфекциях, свищах и респираторных заболеваниях.

- **Какао – масло**

В настоящее время какао-масло является основой для приготовления слабительных и обезболивающих свечей, различных лечебных мазей. Широкое применение находит оно и в косметологии, так как оказывает заживляющее и тонизирующее действие благодаря наличию в своём составе метилксантина, кофеина, танинов.

Свойства шоколада

- 1. В среднем продлевает жизнь на год и омолаживает организм.
- 2. «ШОКОЛАД спасает от инфаркта и инсульта», - к такому выводу пришел американский профессор Карл Кин. Регулярное потребление этого лакомства нормализует функции кровяных пластинок – тромбоцитов .
- 3. Фенолы, как и красное вино, препятствуют окислению «плохого» холестерина в крови и предохраняют от сужения кровеносные сосуды.
- 4. 5. Шоколад богат стеариновой кислотой, которая «чистит» сосуды.
- 5. Флавоноиды – отличные антиоксиданты, борющиеся со старением.
- 6. Молочный шоколад содержит высокий уровень протеина, кальция и фосфата, защищающих зубную эмаль.
- 7. В шоколаде имеется тонин, который содержит рост зубных бактерий
- 8. В шоколаде имеется в 10 раз меньше кофеина, чем в растворимом кофе.
- 9. Шоколад снимает стресс.
- 10. Фенилэтиламин придает энергию и дает ощущение благополучия.
- 11. Благодаря содержащимся в шоколаде природным антиоксидантам – катехинам, которые защищают клетки от свободных радикалов, предупреждают развитие злокачественных опухолей и заболеваний сердечно - сосудистой системы.
- 12. В шоколаде есть частицы меди, которые помогают абсорбировать железо, способствующее восстановлению соединительных тканей кровеносных сосудов и кожи.

Шоколадное здоровье



- Давайте рассмотрим все лечебные характеристики шоколада и развеем отрицательные легенды о нем. Начнем с сердца. В шоколаде - вернее, во входящих в его состав какао-продуктах, располагаются соединения, оберегающие стены кровеносных артерий и вен, что полезно как для сердца так и всей системы кровообращения. Речь ведется о так называемых фенолах - веществах, которые располагаются и в красном вине, и в черном чае, придавая им лечебные качества. Фенолы мешают окислению "плохого" холестерина LDL в крови и именно тем являются профилактикой против сужения кровеносных артерий и вен. 1/2 плитки молочного шоколада - как свидетельствует исследование, проведенное учеными Калифорнийского института, - включает около 210 мг фенолов. Аналогично 1 плитка шоколада по содержанию Са, протеинов и других средств, превосходит порцию фруктово-овощного салата из моркови, яблок, апельсинов, бананов.

Шоколад — косметика для сладкоежки



- Шоколад обогащает кожу аминокислотами, которые дополнительно питают и увлажняют ее. Помогает он сохранить влажность кожи довольно долгое время. Высоко содержание витаминов, среди которых особенно ценен бета-каротин, нормализующий процесс отшелушивания кожи. Богато какао-масло витаминами B1, B2 и PP, выравнивающими работу нервной системы. Помимо набора витаминов какао включает несколько полезных для организма минералов: магний, фосфор, железо. Как бы странно это не звучало, но шоколад помогает расщеплению жира. Он содержит вещества, способствующие разрушению жировых клеток. Это свойство используется в антицеллюлитных программах и программах по похудению. В составе какао присутствует несколько различных кислот, так же улучшающих процесс отшелушивания кожи. Последний уникальный ингредиент в составе какао-порошка это полифенолы – сильные антиоксиданты. Они борются с нездоровым цветом кожи, насыщают ее кислородом и питательными веществами. В какао одно из самых высоких содержаний антиоксидантов в мире. Согласитесь, что такой набор веществ не может не радовать нашу кожу.

Шоколадные рекорды Гиннеса.

Шоколадный брусочек.

- Одна из кондитерских фирм изготовила шоколадный брусок, который весил 2280 кг для выставки «Еврошоколад» в 2000 году.

Высокая шоколадка.

- В феврале 1991 года в Барселоне создали самую высокую модель шоколада. Образцовое создание возвышалось на 27 футов (8,5 м) в высоту и радовало зевак, пока экспонат не начали надкусывать.

Шоколадное сердце.

Повар Грегор Пфафф из Германии создал ко Дню Святого Валентина самое большое в мире сердце из шоколада и пряничного теста. Сердце весит около 922 килограммов, высота и ширина по 5 метров.

Самая большая плитка шоколада.

- В Москве в день праздника «500 лет шоколаду» был установлен новый рекорд для Книги Гиннеса. Кондитерская фабрика «Волшебница» представила всем гостям праздника самую большую настоящую шоколадную плитку в мире. Весило это произведение кондитерского искусства ни много, ни мало, 500 кг, его длина составила 2733 мм, ширина 1248 мм, а высота - 140 мм. Шоколадка была упакована в настоящую фольгу и бумажную этикетку.

Шоколадные украшения



Белый шоколад

- Белый шоколад полезен для здоровья благодаря содержащемуся в нем какао-маслу и лецитину. В его состав входит стеариновая кислота и олеиновая кислота, которая уменьшает количество плохого холестерина в крови.
- **Белый шоколад полезен и в косметических целях**, так как в его состав входят танины, кофеин и метилксантин, которые оказывают тонизирующее и заживляющее воздействие, помогают от высыпаний на коже, ожогов и сухости кожи. Но не стоит забывать, что любой шоколад полезен только при умеренном употреблении. Ведь белый шоколад является самым калорийным – около 600 калорий.

- **Калории, ккал:**

- 541

- **Белки, г:**

- 4.2

- **Жиры, г:**

- 30.4

- **Углеводы, г:**

- 62.2



Пористый шоколад.

- Пористый шоколад относится к десертным сортам и отличается от обычного плиточного шоколада пористой структурой, что придает ему особый вкус.
- Для формирования пористого шоколада используются обычные формы, как и для других сортов плиточного шоколада. Шоколадную массу помещают в камеры с углекислотой. Углекислота растворяется в шоколадной массе. При выходе из камеры образуется разреженное пространство, куда начинает выделяться углекислота, растворенная в шоколадной массе. В результате образуются расширяющиеся пузырьки углекислого газа, увеличивающие объем шоколадной массы.

- **Горький шоколад.**

- Горький шоколад - настоящий эликсир здоровья, который снижает кровяное давление и повышает работо-способность организма. Флавоноиды горького шоколада нейтрализуют свободные радикалы, потенциально опасные для живых клеток. Таким образом, горький шоколад снижает вероятность возникновения раковых опухолей и новообразований в организме.
- Результаты исследований показали, что когда горький шоколад является частью здорового рациона, он может помочь в решении таких проблем как:
 - лечении сердечно - сосудистых заболеваний;
 - стабилизация уровня плохого холестерина;
 - улучшении притока крови к мозгу;
 - улучшении инсулиновой чувствительности, чем уменьшая риск развития заболевания диабета.

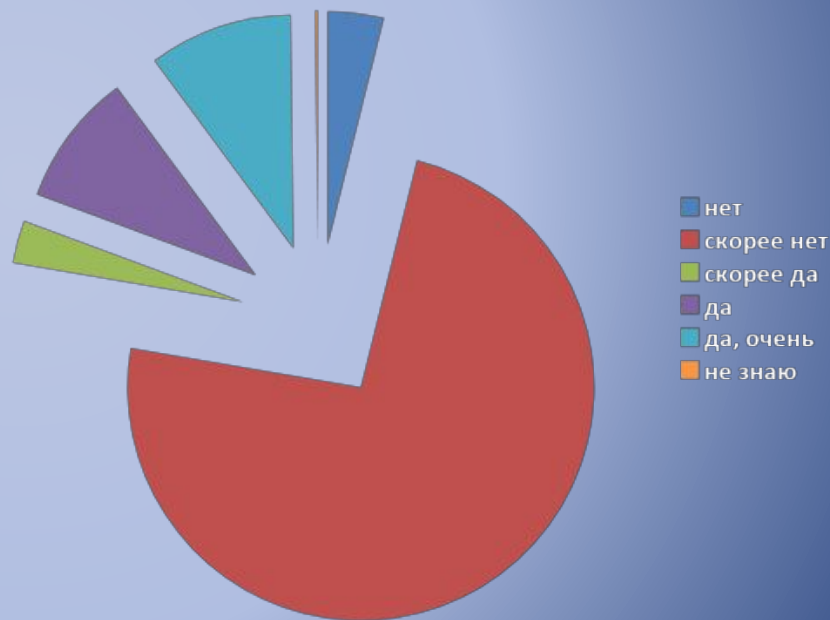
- **Молочный шоколад.**

- Великое изобретение ацтеков – чоколатль – вполне справедливо можно назвать даром богов, а содержащиеся в какао вещества, активизирующие мозговую активность, улучшающие память, тонизирующие и делающие женщин еще более привлекательными, не позволяют человеку исключить из своей жизни шоколад во всех его проявлениях.
- Какао содержит комплекс веществ, хорошо влияющих на женскую возбудимость. В шоколаде есть железо, магний, кальций и калий.
- *Молочный шоколад содержит большое количество сахара, следовательно, он очень калориен: 450–500 ккал в 100 г шоколада.*

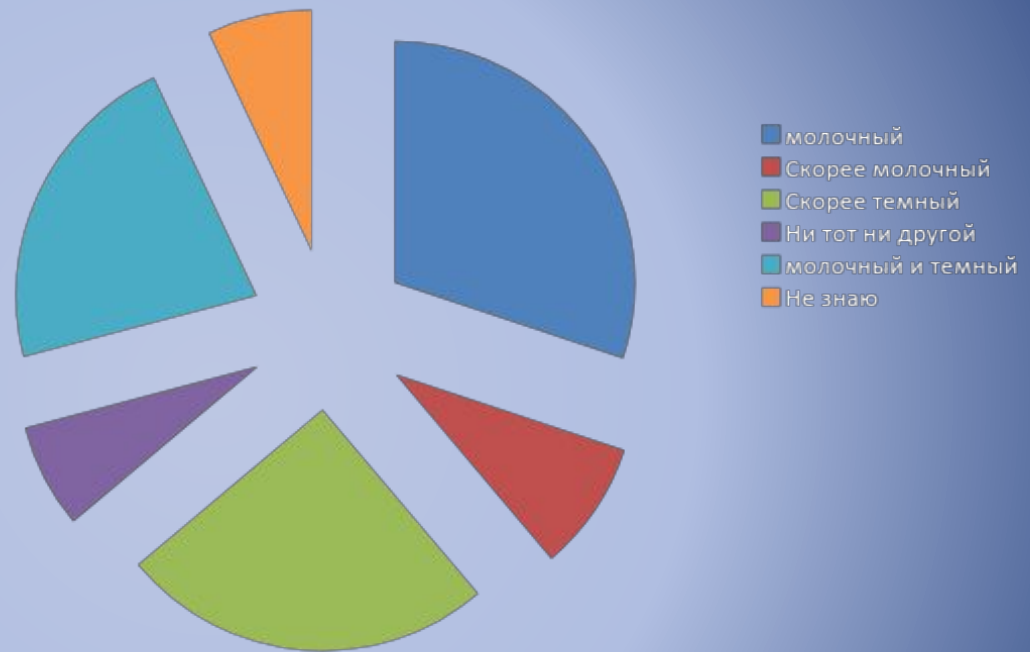
Результаты мини – исследования.

- Любите ли Вы шоколад?
- Любите ли Вы есть шоколад – темный, молочный или другой?

- Нет -14,38%
- Скорее нет – 2,74 %
- Скорее да – 10,96%
- Да – 34,25%
- Да, очень – 36,99%
- Не знаю – 0,68%
-



Какой шоколад Вам нравится больше – молочный или темный?



Молочный – 30%
Скорее молочный – 9%
Скорее темный – 25%
Ни тот ни другой – 7%
Молочный и темный – 22%
Не знаю – 7%

Как часто Вы едите шоколад? Т.е. как часто Вы едите шоколад, независимо от причин, по которым это происходит?

- Никогда
- Практически никогда
- Около 1 раза в год
- Несколько раз в год
- Реже 1 раза в год
- Около 1 раза в месяц
- Несколько раз в месяц
- около 1 раза в неделю
- несколько раз в неделю
- Практически каждый день
- Каждый день

Никогда – 0,57%
Практически никогда – 5,14%
Около 1 раза в год – 0,57%
Несколько раз в год – 2,86%
Реже 1 раза в месяц – 5,71%
Около 1 раза в месяц – 12,57%
Несколько раз в месяц – 18,86%
Около 1 раза в неделю – 12,57%
Несколько раз в неделю – 16%
Практически каждый день – 18,29%
Каждый день – 6,86%

Спасибо за
внимание!

