

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа д. Павлово Пижанского района Кировской области

# Шоколад: вред или польза?

Работу выполнила ученица 11  
класса

МКОУ СОШ д. Павлово.  
Учитель Полухина Е.И.

2012

## Актуальность

Столетиями люди наслаждаются потрясающим вкусом шоколада. Не так давно ученые установили, что шоколад - не только вкусное, но и полезное лакомство. Конечно, если есть его в меру. Однако, мнения о влиянии шоколада на здоровье расходятся.

## Проблема

Шоколад, пожалуй, самое популярное и почитаемое лакомство во многих странах мира. Однако не каждый покупатель знает, что его ожидает под красочной оберткой, и я попытаюсь в этом разобраться. Итак, какой шоколад бывает, из чего изготавливают настоящий шоколад и насколько он полезен – это те вопросы, над которыми я поработаю в ходе работы над проектом.

## Цель

Изучить информацию, касающуюся шоколада и выяснить, какое влияние на здоровье человека оказывает это лакомство.

# Задачи

1. Найти информацию о шоколаде (в книгах, Интернете и других источниках);
2. Проанализировать найденную информацию.
3. Провести опрос среди учащихся моей школы.
4. Сделать презентацию.
5. Оценить продукт.
6. Сделать выводы (определить: вред или пользу человек получает от употребления шоколада).

- **Шоколад** — кондитерские продукты, изготавливаемые с использованием плодов какао. По одной из версий слово «шоколад» происходит от ацтекского слова «xocolātl» («чоколатль») — названия напитка из бобов какао, досл. «горькая



# История появления шоколада

- История шоколада начинается в Мексике в 15 веке. Именно в тот период, когда Христофор Колумб высадился на американскую землю, ему в знак гостеприимства предложили чашку шоколада.
- В середине 17 века начинается активное использование какао в сладких рулетах и пирожных, открывая эру не только питьевого, но и съедобного шоколада.
- Первая шоколадная плитка появилась в 1819 году благодаря старанием швейцарца Франсуа Луи Кайе.
- Первые шоколадные фабрики России были открыты в середине 19 века, и подвергались тщательному контролю иностранных специалистов.







Концерн «Бабаевский»



# Горький шоколад

- **Чёрный (горький) шоколад** делают из какао тёртого, сахарной пудры и масла какао. Изменяя соотношение между сахарной пудрой и какао тёртым, можно изменять вкусовые особенности получаемого шоколада — от горького до сладкого. Чем больше в шоколаде какао тёртого, тем более горьким вкусом и более ярким ароматом обладает шоколад и тем более он ценится.

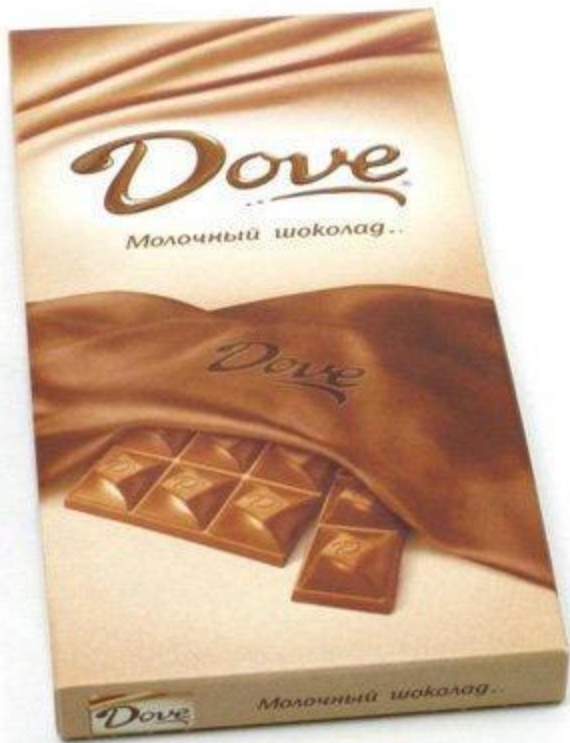




# Молочный шоколад

- **Молочный шоколад с добавлениями** изготавливают из какао тёртого, масла какао, сахарной пудры и сухого молока, чаще всего используют плёночное сухое молоко жирностью 25 % или сухие сливки. Аромат молочному шоколаду придаёт какао, вкус складывается из сахарной пудры и сухого молока.



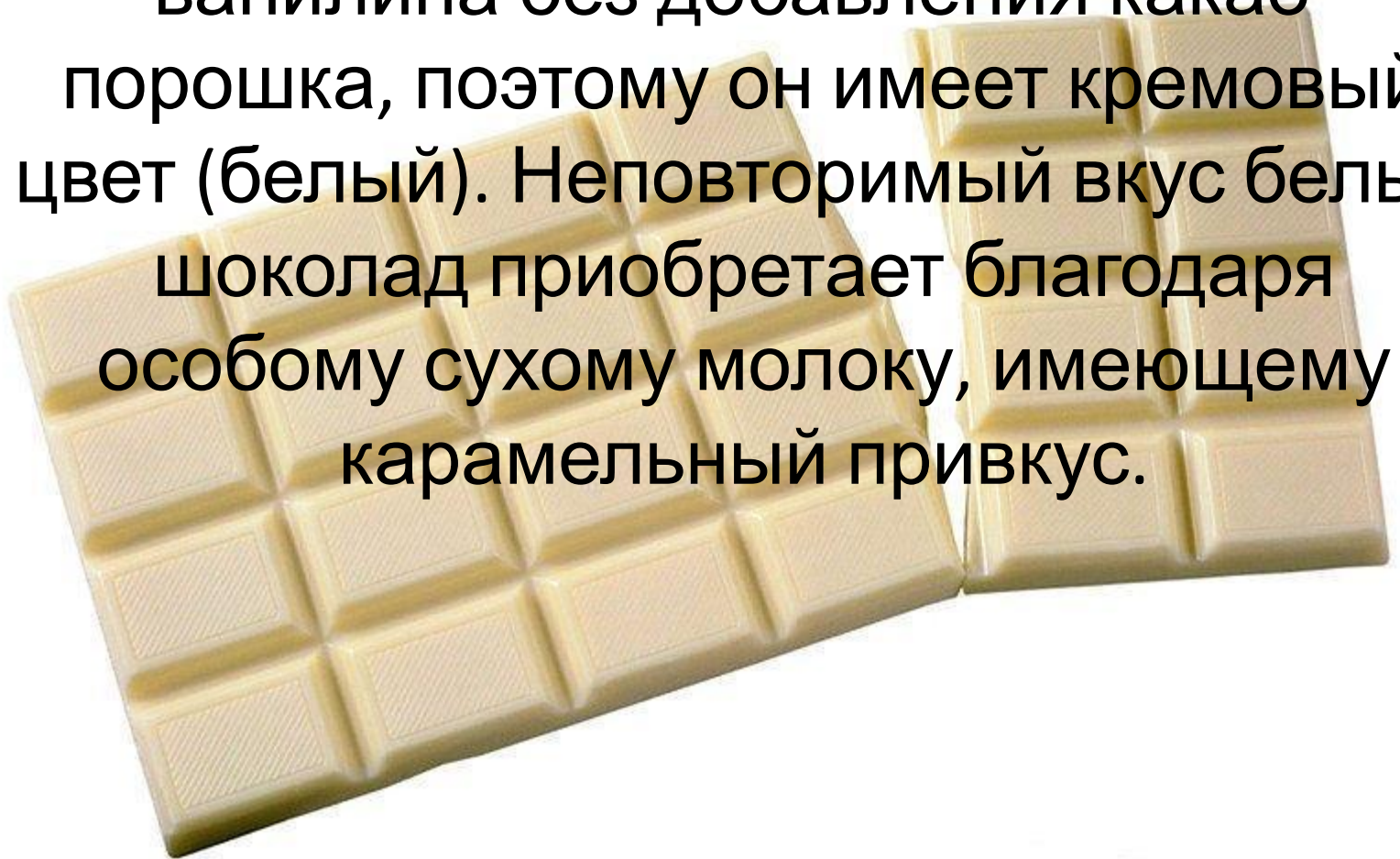


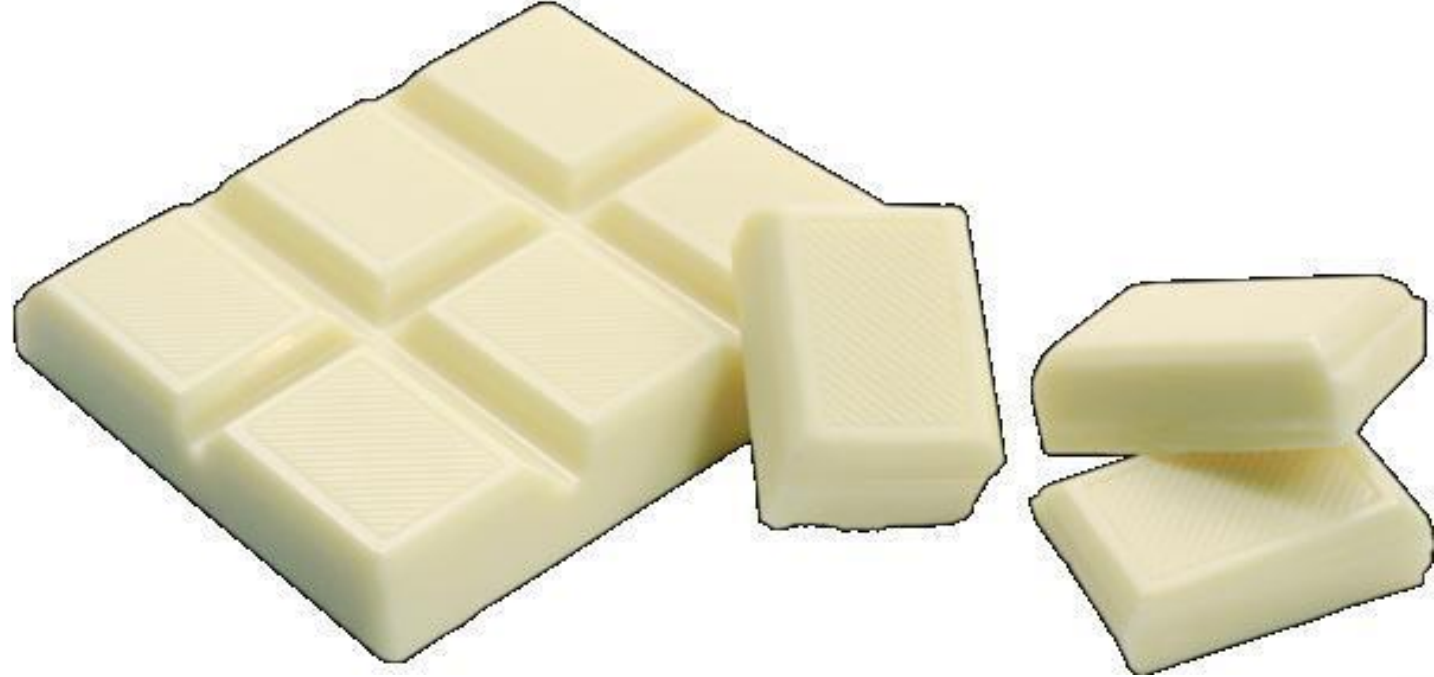
TWOINKITCHEN.COM



# Белый шоколад

- **Белый шоколад** готовят из масла какао, сахара, плёночного сухого молока и ванилина без добавления какао-порошка, поэтому он имеет кремовый цвет (белый). Неповторимый вкус белый шоколад приобретает благодаря особому сухому молоку, имеющему карамельный привкус.





# Диабетический шоколад

- **Диабетический шоколад** предназначен для больных сахарным диабетом. Вместо сахара используются подсластители, такие как сорбит, ксилит, маннит.



# Пористый шоколад

- **Пористый шоколад** получают в основном из десертной шоколадной массы, которую разливают в формы на  $\frac{3}{4}$  объёма, помещают в вакуум-котлы и выдерживают в жидком состоянии (при температуре  $40^{\circ}\text{C}$ ) в течение 4 ч. В вакууме благодаря расширению пузырьков воздуха образуется пористая структура плитки.







# Шоколад в порошке

- **Шоколад в порошке** вырабатывают из какао тёртого и сахарной пудры без добавлений или с добавлением молочных продуктов.





# Сырьё для изготовления шоколада

- Основным сырьём для производства шоколада и какао-порошка являются какао-бобы — семена какао-дерева, произрастающего в тропических районах земного шара. В процессе технологической обработки из какао-бобов получают основные полуфабрикаты: какао тёртое, масло какао и какао-жмых. Какао тёртое и масло какао с сахарной пудрой используют для приготовления шоколада; из какао-жмыха получают какао-порошок.





# Состав шоколада

- Шоколад содержит теобромин (белый кристаллический порошок слегка горького вкуса, ядовит), который является сильным токсином для многих животных. Так для кошек и собак средняя летальная доза составляет 200-300 мг теобромина. Лошади и попугаи также чувствительны к этому веществу. Отравление человека теоброминном при поедании шоколада практически исключено из-за быстрой метаболизации теобромина в организме человека. Также, теобромин, являясь основным алкалоидом в шоколаде, дал ему второе название «пища богов».
- Среднее содержание жира в 37 г шоколада — 9 г (около 55 % от общей калорийности). В дорогих сортах больше жира.
- Шоколад содержит вещества из группы флавоноидов (соединения, играющие важную роль в обмене веществ). Похожие компоненты есть в



Сахарозаменители



Сахарин



Консерванты



Ванилин



# Мифы о вреде шоколада.

- Шоколад не провоцирует появления прыщей или угревой сыпи.
- Шоколад не разрушает эмаль зубов и даже полезен зубам и деснам.
- Шоколад редко вызывает аллергию.

# Польза шоколада.

- Заряжает бодростью и улучшает настроение.
- Противодествует депрессии, улучшает память, повышает устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет.
- Спасает от инфаркта и инсульта.
- Защищает сосуды от атеросклероза.
  - Укрепляет сосуды.
- Горький шоколад избавляет от лишнего веса.
  - Полезен для зубов и десен.
  - Не вызывает прыщей.

• Горькое шоколадное покрытие вызывает аллергию

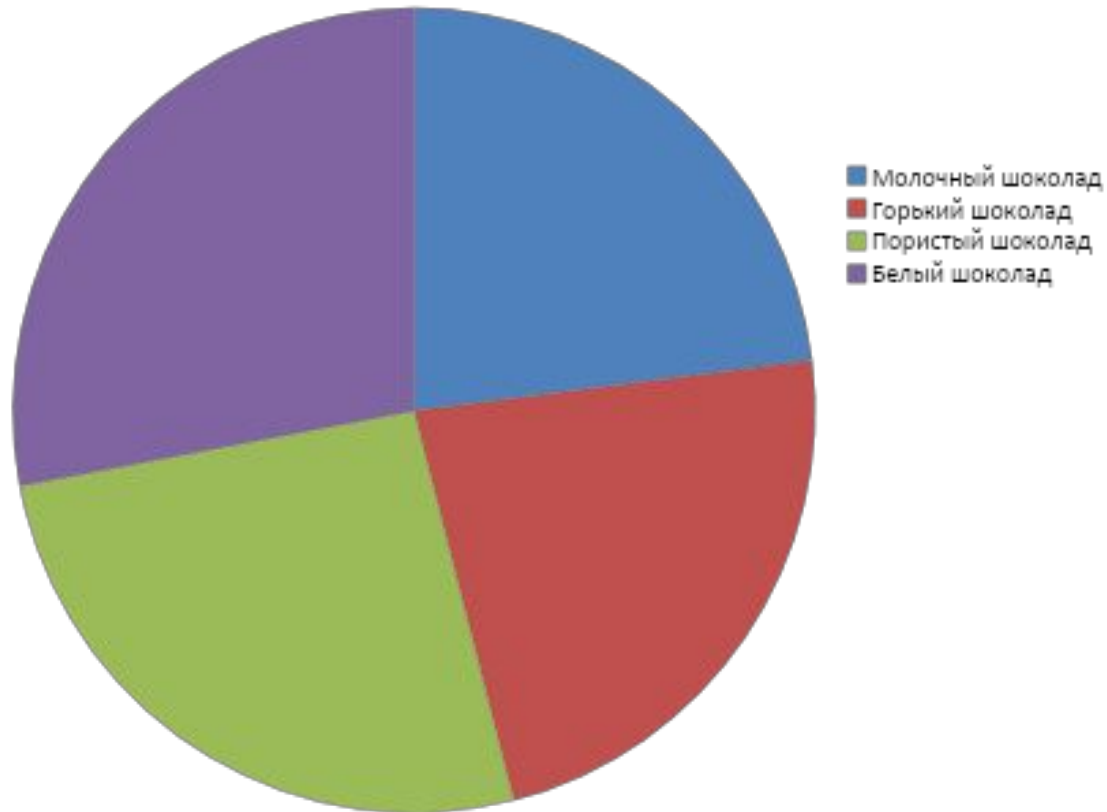
# Шоколадная диета.

- Продолжительность шоколадной диеты – неделя. При этом уже после первых трех дней появляются ощутимые результаты шоколадной диеты – вес теряется до 4 килограмм. По окончании недели потеря веса должна составить около 7 килограмм.
- **Завтрак:**
  - 30г. шоколада;
  - чашка кофе без сахара.
- **Обед:**
  - 30-40г. шоколада;
  - чашка кофе без сахара.
- **Ужин:**
  - 30г. шоколада;
  - чашка кофе без сахара.

# Результаты опроса.

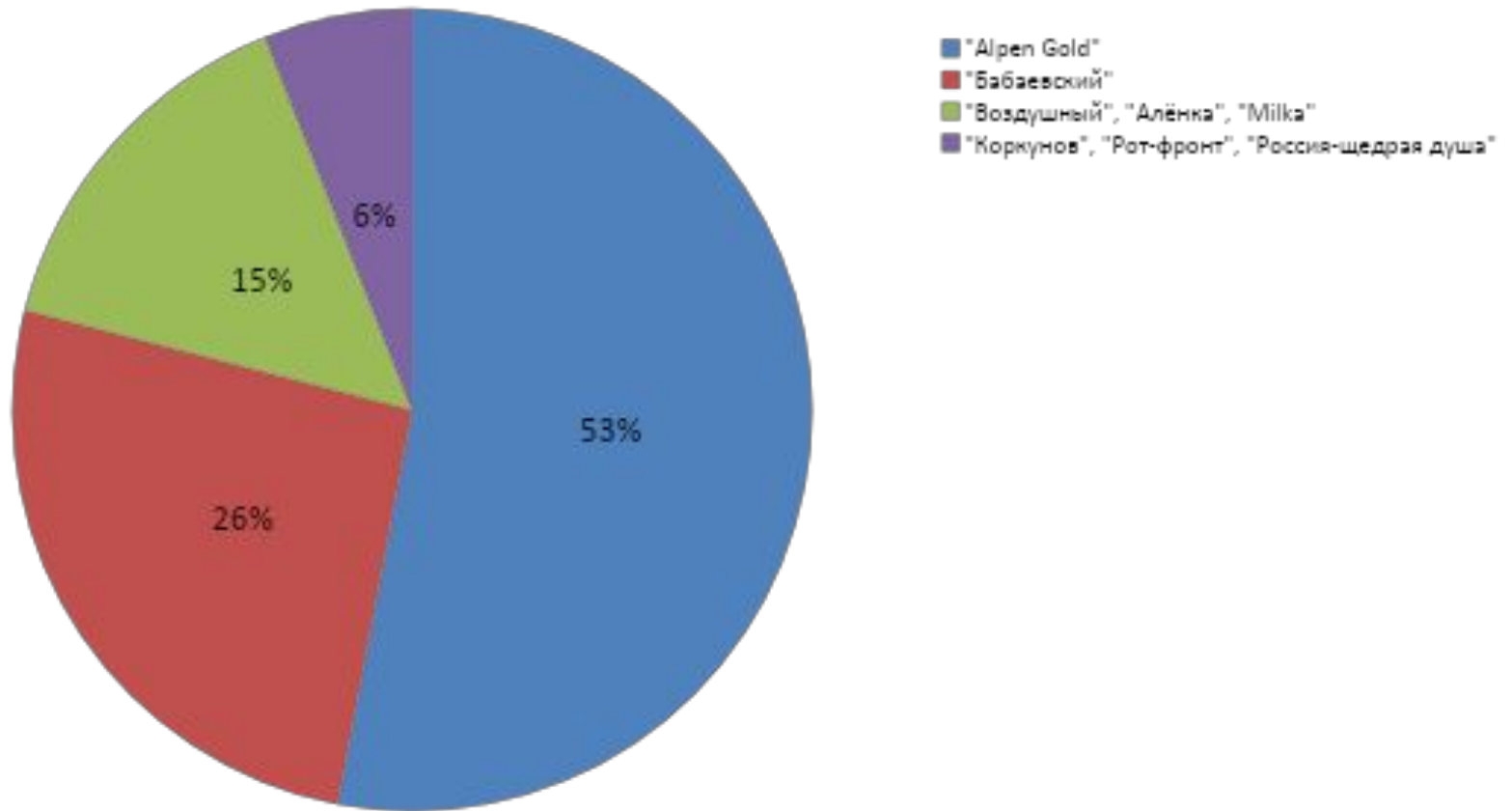
Я опросила 33 человека.

- Какой тип шоколада Вы предпочитаете?



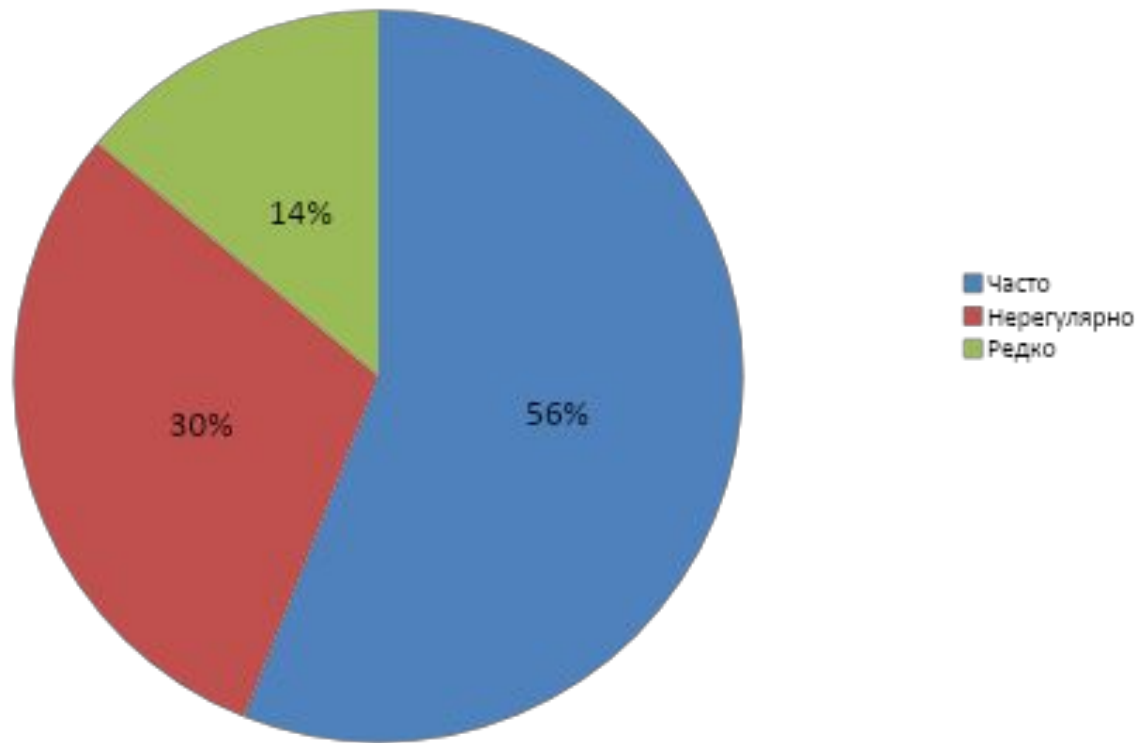


# Шоколад какого производителя Вы предпочитаете?





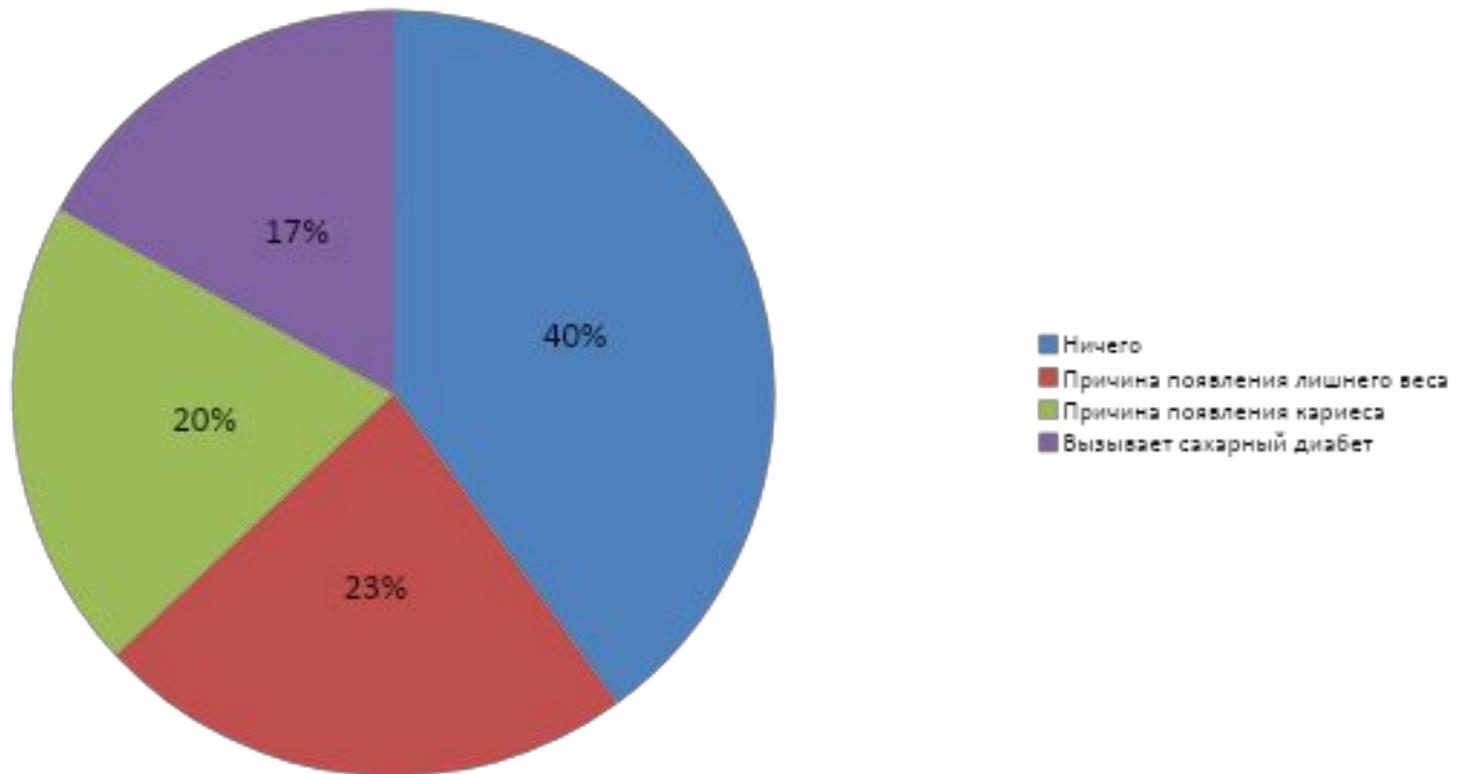
# Как часто Вы употребляете шоколад? В каком количестве?





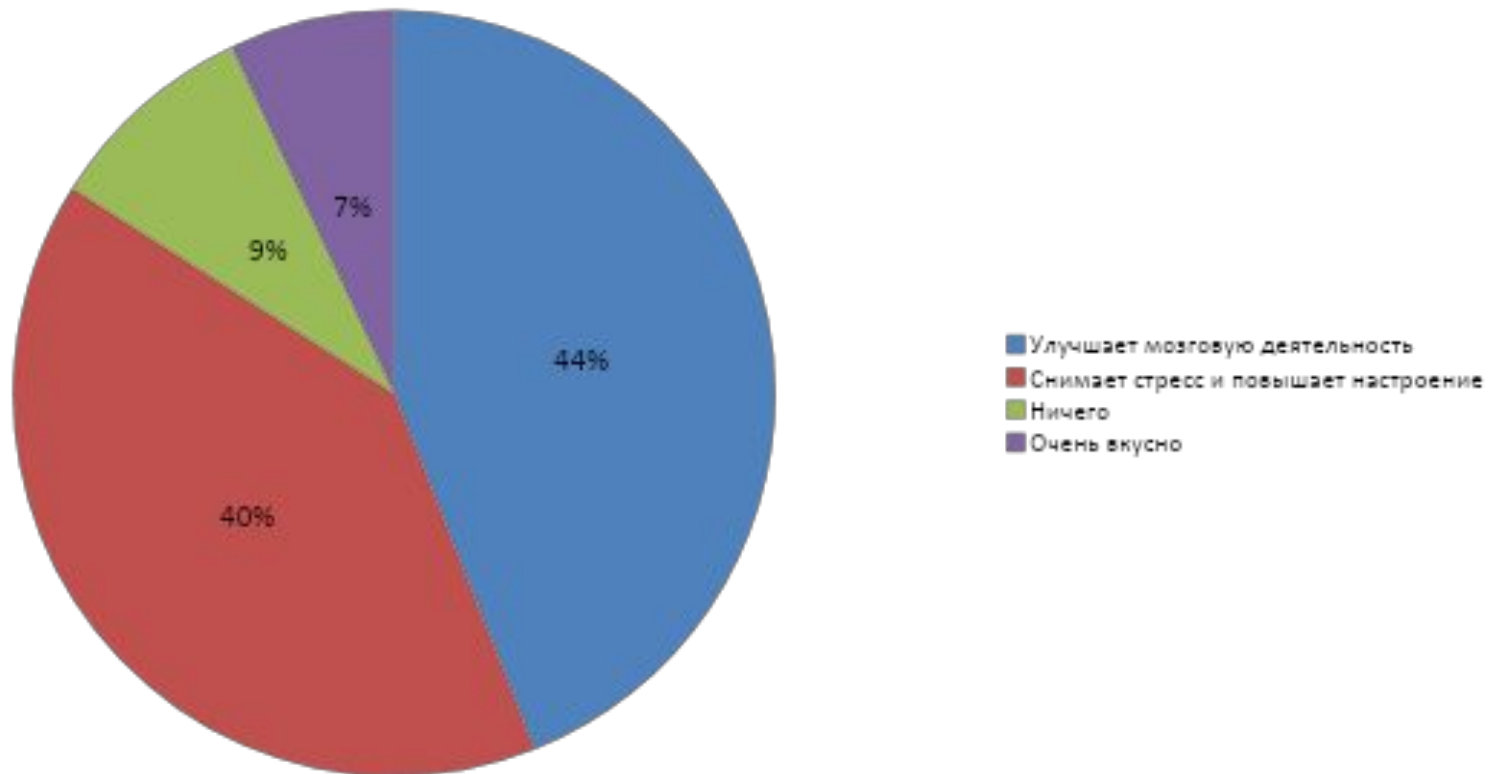


# Что Вы знаете о вреде шоколада?





# Что Вы знаете о пользе шоколада?





# Советы по употреблению шоколада.

Совет №1. Будьте осторожны с калориями.

Совет №2. Не пробуйте всё шоколадное и сразу!

Совет №3. Исключите молочный шоколад из своего рациона.

Совет №4. Воздерживаться от шоколада с наполнителями.

Совет №5. Не пейте молоко с шоколадом.

# Вывод.

- Пожалуй, вы не встретите такого человека, которому не нравился бы вкус шоколада. Это лакомство уже давно стал неотъемлемой частью нашей жизни. Некоторые говорят, что шоколад вреден для фигуры и здоровья зубов, другие настаивают на том, что он приносит нашему организму только пользу. В том, кто из них прав, я и попробовала разобраться в ходе работы над проектом. На самом деле, шоколад – это довольно «спорный продукт». Нельзя сказать, однозначно, полезен он или вреден для нашего организма. Главное, не увлечься этим жутко вкусным продуктом, ведь ученые полагают, что всего 25 грамм шоколада в день могут пойти на пользу организму, а всё остальное – уже нет. И в лечебных целях используется лишь высококачественный горький шоколад.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**