



Цель: изучение положительных и отрицательных воздействий

организм человека.

Задачи: 1.Познакомиться с

возникновения шоколада.

2. Изучить полезные и

негативные свойства этого лакомства.

- 3. Изучить состав шоколада.
- 4. Приготовить дома шоколад.
- 5. Составить буклет с рецептами домашнего шоколада.

Объект исследования: шоколад



Гипотеза

Предполагаю, что шоколад благотворно влияет на здоровье и самочувствие человека.

Из истории шоколада:

С латинского языка слово «шоколад» переводится как «пища богов». Шоколад – любимое лакомство детей и взрослых.





разрезе

*Родиной шоколада, как и дерева какао, является Центральная и Южная Америка. На протяжении многих столетий шоколад употреблялся в виде напитка — индейцы смешивали молотые и обжаренные какао-бобы с водой.

*В середине XVI века ученый-монах Бенцони представил королю Испании доклад о полезных свойствах жидкого шоколада. Доклад тут же засекретили, а шоколад объявили государственной тайной. За её нарушение были казнены десятки человек. *Долго шоколад был доступен только очень богатым: производство было сложным, а ингредиенты — очень дорогими. И лишь в конце XIX века кондитеры смогли добиться изготовления практически современного шоколада. А случившееся в самом начале XX века резкое удешевление какао и сахара сделало шоколад доступным всем. Рекламировавшийся как «кушанье королей», он начал свое триумфальное шествие по миру.

*Шоколаду приписывали следующие целебные свойства: лечение депрессий, улучшение самочувствия, быстрое заживление ран.

Шоколадное семейство

черный шоколад



молочный шоколад



пористый шоколад



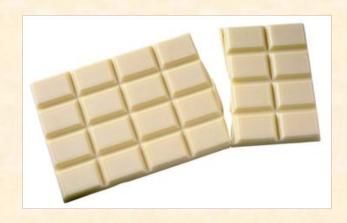
розовый шоколад



темный шоколад



белый шоколад



Полезные свойства шоколада

- улучшает настроение
- вызывает прилив сил
- заряжает бодростью
- повышает работоспособность
- стимулирует память и мозговую деятельность человека
- повышает внимание
- профилактика простуды
- укрепляет иммунитет
- укрепляет сердце
- улучшает кровообращение
- нормализует кровяное давление
- горький шоколад сжигает жир
- препятствует образованию зубного камня
- полезен для десен и зубов
- лекарство от кашля
- маска для лица, ванна, обертывание







Умеренное потребление шоколада препятствует образованию вредного холестерина, улучшает внимание, память, стимулирует работу нервной и сердечнососудистой систем, защищает организм от атеросклероза.

Вред шоколада



- зависимость;
- риск развития сердечных заболеваний;
- повышение веса.

Вывод:

Шоколад благотворно влияет на здоровье человека, если его использовать в пищу в допустимых дозах.

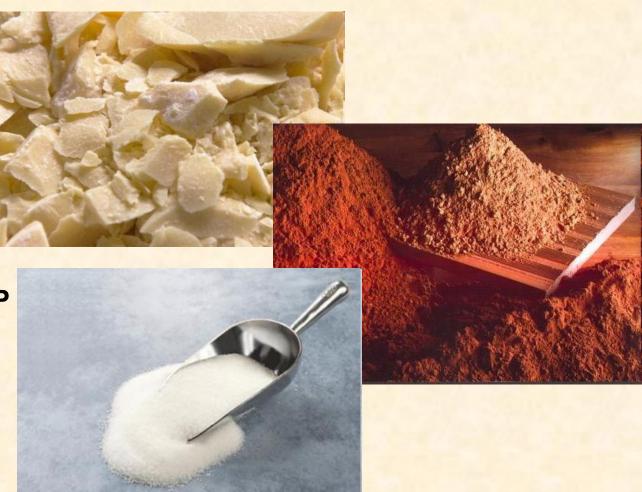
Состав шоколада

обязательно - какао-масло, какао-порошок и сахар; дополнительно - молоко, ваниль, корица, орехи, семечки, изюм, сухофрукты, цукаты, воздушные зёрна. Его соотношение разнообразно.

Шоколад богат Минералами:

- Железо
- Натрий
- Кальций
- Магний
- Калий

Витаминами: А, В, РР Тиамином Флавоноидами Катехинами Теобромином Эфирными маслами



Получение шоколада в домашних условиях

Работая над этой темой, я решила провести эксперимент: можно ли получить шоколад в домашних условиях. Рецепты его приготовления разнообразны, но я выбрала один.





5ст. ложек молока, 50 гр. сливочного масла, 6-8 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек какао. Формочки можно использовать силиконовые или форму для льда.





Берём кастрюлю, вливаем в неё молоко, какао, сахар, перемешиваем всё и ставим на огонь. Доводим до кипения и добавляем сливочное масло. И медленно перемешиваем смесь. Вливаем смесь в формочки и ставим в морозильник. И через 3-4 часа шоколад становится твёрдым.





Шоколад стал твёрдым и очень вкусным. Шоколад, приготовленный в домашних условиях намного полезнее, чем тот, который купили в магазине, т.к. мы уверены в качестве тех ингредиентов, которые мы использовали при приготовлении



Я поделилась знаниями о шоколаде со своими сверстниками в группе и раздала им буклеты с рецептами домашнего шоколада.



Вывод:

В процессе нашего исследования мы выявили, что наша гипотеза частично подтвердилась, шоколад благотворно влияет организм человека, если его использовать в пищу в допустимых нормах.

В шоколаде содержатся полезные вещества, положительно влияющие на работу организма, но превышение этих веществ способно нанести вред организму.



