

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6»

Исследовательская работа

«Шоколад. Польза или вред?»

Выполнила:
Алёна Хомутина

Руководители:
Хабибуллина Э.М.
Воспитатель
Хомутина А.Е.

Мама

г. Югорск, 2016



Цель: изучение положительных и отрицательных воздействий на 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.

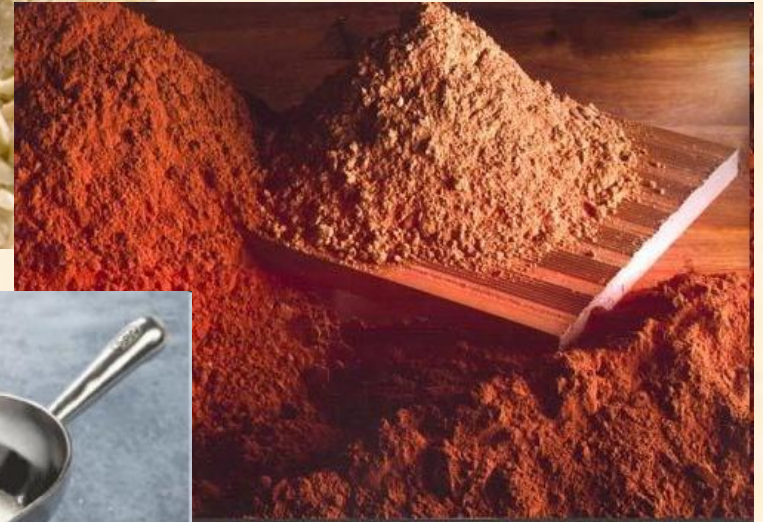
Вывод:

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.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!
ПРИЯТНОГО**

