



# Исследовательский проект на тему: «Польза и вред шоколада»

Выполнила ученица 10 класса

«Б»

МКОУ СОШ с УИОП  
города Кирс

# Значение шоколада

**Шоколад** – популярный десерт детей и взрослых. В наше время он представлен в разных формах: плитка (шоколад: молочный белого и коричневого цветов с добавками и без них, горький чёрный), основа многих конфет, какао порошок, паста, глазурь.



# Задачи проекта

1. Изучить историю возникновения шоколада.

2. Провести опрос (узнать популярность шоколада, знания о нём и т. д.).

3. Выявить полезные и вредные свойства шоколада.

# История шоколада

История шоколада началась более 3000 лет назад в *Мексике*, где зародилась цивилизация ольмеков. Учёные полагают, что эти индейцы первые стали делать **какао** («какава»). Так ольмеки называли напиток из толчёных *какао-бобов*, разбавленных холодной водой.



Спустя тысячелетие цивилизация ольмеков вымирает и на их месте появляются индейцы майя. Они считали какао-дерево неким божеством, а зёрна обладают магическими свойствами. И поэтому какао считалось роскошью, доступной только для жрецов, вождей и самых достойных воинов.

Позже индейцы стали использовать какао-бобы в качестве валюты.

К VI веку цивилизация майя достигла своего расцвета. И в это же время появляются первые плантации какао.



К X веку нашей эры культура майя пришла в упадок. А спустя 200 лет появилась империя ацтеков. Они с каждым годом совершенствовали плантации какао.

По легенде за год ацтеки потребляли около 500 мешков какао-бобов, а на складе вождя Монтесумы их было десятки тысяч.



По легенде вождь ацтеков так любил шоколадный напиток, что ежедневно выпивал по 50 маленьких чашек какао. Для Монтесумы **chocolate** (от *choco* – «пена» и *latl* – «вода»), как называли его древние индейцы, готовили по особому рецепту: какао-бобы жарили, растирали с зёрнами молочной кукурузы, добавляли в эту массу сок агавы, мёд и ваниль. Подавали какао в золотых рюмочках, украшенных драгоценными камнями. Другие индейцы пили горький какао.

**В Европу** какао-бобы привезли испанские конкистадоры в 1527 году. Постепенно рецепт приготовления шоколада менялся. Испанцы стали делать его горячим, и вместо сока агавы, мёда и ванили стали добавлять корицу, мускатный орех и тростниковый сахар. И причём приготовлением какао занимались сами дворяне (идальго) и монахи-иезуиты, а не их слуги.

До 1615 года шоколад был известен только в Испании. Потом, благодаря контрабандистам, он распространился по всей Европе.







В 1828 году голландец *Конрад ван Хоутен* сделал из зёрен какао-бобов *какао-масло* и *какао-порошок*.

А в середине XIX века появилась первая шоколадная плитка, сделанная из тёртых зёрен какао-бобов, сахара, масла какао и ликёра. Её сделали на английской фабрике «**J. S. Fry & Sons**» (первая *механизированная фабрика* по производству



Вторая половина XIX века – расцвет шоколадной индустрии. Постоянно совершенствовалась рецептура и технология приготовления **твёрдого шоколада**.

Немец **Альфред Рихтер** заменил прямоугольную форму плитки квадратной. Швейцарец **Теодор Тоблер** сделал треугольный шоколадный батончик, который позже назовут в честь его фамилии «*Toblerone*». А его соотечественник *Шарль-Амеде Колер* стал добавлять в шоколадную плитку орехи.



В 1875 году **швейцарец Даниэль Петер** в процессе производства шоколадной плитки добавил *молоко*. Так появился **молочный шоколад**. С 1930 года стали делать и продавать *белый*

Появление шоколада в **России** не имеет ни точной даты, ни конкретного способа проникновения.

Одна из версий гласит, что шоколад в России появился во время правления императрицы *Екатерины II*.

Привез в Россию рецепт какао венесуэльский посол *Франсиско де Миранда*. Вероятнее всего, именно он дал начало истории развития шоколада в России.



Первым российским предприятием по производству шоколада считается **ОАО «Кондитерский концерн Бабаевский»** (современное название). История предприятия ведётся с 1804 года, когда бывший крепостной крестьянин Степан открыл кондитерскую мастерскую. За свое искусство делать сладости из абрикосов он получил прозвище, а затем и фамилию Абрикосов. В 1874 *Алексей Иванович Абрикосов* (внук Степана Абрикосова) передает фабрику старшим сыновьям. С **1880 года** концерн становится известен и в России, и за ее пределами под именем *«Товарищество А.И. Абрикосова и Сыновей»*. В 1899 году Товариществу присваивается почетное звание – *«Поставщик Двора Его императорского Величества»*. После Октябрьской революции в ноябре 1918 года фабрика Абрикосовых была национализирована, в 1922 году ей присвоено имя **Петра Акимовича Бабаева**-председателя Сокольнического Совета (Сокольники-восточный район



Пётр Акимович  
Бабаев

В 30-е годы фабрика становится самым крупным производителем карамели, ириса и монпансье в стране.

С началом Великой Отечественной войны производственные мощности были частично эвакуированы в Алма-Ату (Казахстан), а на оставшемся оборудовании начался выпуск концентратов для военных нужд. Был налажен выпуск конфет со спиртом, для населения – сладкой воды с сахарином. Работники фабрики активно участвовали в борьбе за победу. В 1943 году были собраны средства *на постройку бронепоезда «Московский железнодорожник» 1 млн. 170 тыс. рублей.* На фабрике создавались истребительные батальоны, пожарные команды, сотрудники работали и в госпитале, ухаживая за ранеными.

После окончания войны началось оснащение предприятия комплексно-механизированными линиями, разрабатывались новые сорта кондитерских изделий, расширялась специализация.

Фабрика постепенно переходила на автоматизированное производство.

В 2003 году концерн вошел в состав крупнейшего в России холдинга «Объединенные Кондитеры», который объединяет ведущие предприятия страны. В их число входят фабрики: «концерн Бабаевский, Красный Октябрь, Рот Фронт, Русский шоколад и другие региональные. Сейчас концерн Бабаевский



2010

БАБЛЕВСКИЯ

Бабаевский 75

Бабаевский. Ка









# Полезные свойства шоколада

Регулярное  
потребление

**горького шоколада:**

- стимулирует выработку эндорфина-гормона радости;
- оказывает бодрящее воздействие (теобромин и кофеин). (Для большего эффекта лучше употреблять утром.);
- активизирует работу головного мозга;
- снижает уровень холестерина в крови, риск инсульта и артериальное давление (антиоксиданты).



У **молочного** шоколада те же свойства, что и у горького, только их действие слабее из-за содержания *молока* и большего количества сахара.

Если в состав молочного шоколада входит *натуральное молоко*, а не сухое, то он содержит ещё и железо, кальций, магний и калий.

Молочный шоколад, в отличие от горького, повышает аппетит, поэтому его лучше употреблять



**Белый** шоколад содержит *какао-масло*, в котором содержится олеиновая кислота (снижает уровень холестерина в крови). Также какао-масло оказывает благотворное действие на кожу и поэтому его активно используют косметологи в виде порошка (без сахара), *витамин E* (для укрепления иммунитета) и *витамин K* (улучшает работу почек и усвоение кальция в организме).

В белом шоколаде *нет кофеина и теобромина*, поэтому его можно употреблять людям, имеющим аллергию на эти



# Вред шоколада

Шоколад может быть вреден только в двух случаях:

- 1) При употреблении больше 50 грамм в сутки.
- 2) Если в состав входят пальмовое, соевое, хлопковое и рапсовое масла (заменители какао-масла).

Тогда у человека могут быть: аллергические реакции, ожирение и



# Выводы

1) Я узнала историю происхождения шоколада.

2) Шоколад полезен только в умеренных количествах и если в его составе нет дешёвых заменителей важных компонентов (какао-порошок и какао-масло).

3) Шоколад приносит больше пользы, чем вреда.

