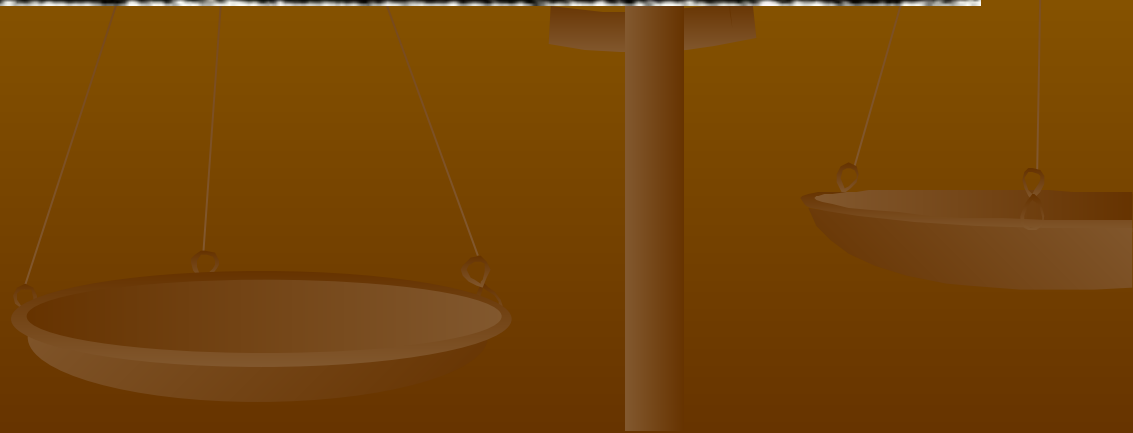


Шоколад, вред или польза?



Польза шоколада

- История и легенды сделали из шоколада культ. Споры насчет пользы и вреда шоколада не утихают вот уже несколько веков.

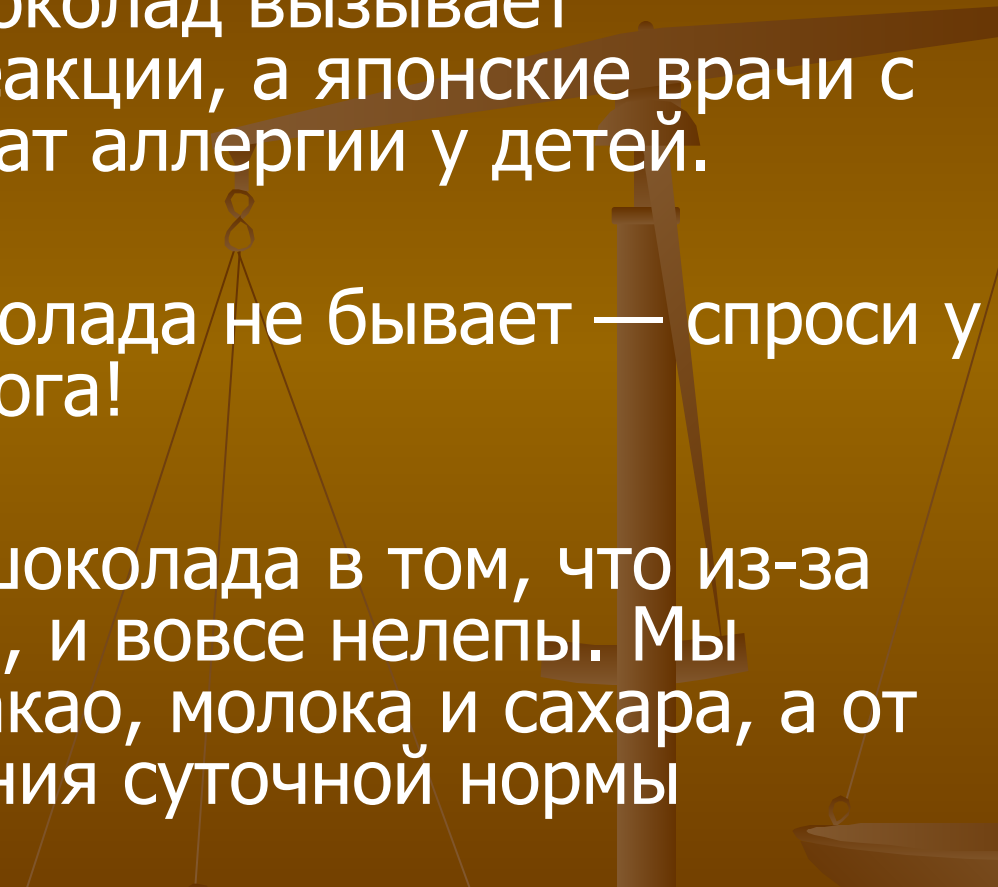


Шоколад-парадоксы: польза или вред?

- Мы привыкли думать, что шоколад вреден для зубов, а последние данные утверждают, что этот продукт обладает антибактерицидными свойствами и даже может служить профилактикой кариеса.



Что правда?

- Считается, что шоколад вызывает аллергические реакции, а японские врачи с его помощью лечат аллергии у детей.
 - И прыщей от шоколада не бывает — спроси у любого дерматолога!
 - А уж обвинения шоколада в том, что из-за него мы толстеем, и вовсе нелепы. Мы толстеем не от какао, молока и сахара, а от общего превышения суточной нормы калорий.
- 

Польза шоколада

- Одно время шоколад продавался в аптеках и, наверное, не случайно. Этот вкусный продукт содержит массу пользы. В шоколаде содержится целая кладовая минералов (железа, натрия, кальция, магния, калия и др.), а также витаминов группы В, РР.





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



- Есть мнение, что десерт из какао-бобов можно успешно использовать для борьбы с такими серьезными заболеваниями, как рак и язва желудка.
- Еще одно полезное свойство шоколада: он облегчает течение ПМС и повышает сексуальность.
- Какао служило ацтекам также лекарством. С его помощью индейцы лечили диарею, дизентерию и даже импотенцию.



Шоколадная терапия

- В швейцарских лечебницах с помощью шоколадной терапии повышают иммунитет у тех, кто страдает синдромом хронической усталости. Для улучшения тонуса кожи в спа-салонах применяют шоколадные обертывания.



Шоколад улучшает настроение

- Способность шоколада воздействовать на наше настроение очевидна: мы все с этим знакомы.
- Сегодня ученые объясняют этот удивительный феномен: какао-масло помогает мозгу вырабатывать вещество, родственное опиуму.
- При этом высвобождается гормон эндорфин, который еще называют гормоном счастья, а также вещество фенилэтиламин — психостимулирующее вещество, которое вырабатывает наш гипофиз, когда мы влюблены. Поэтому, смакуя шоколадную дольку, мы и испытываем тепло и приятные эмоции. И хочется его кушать еще и еще!
- Шоколад является лучшим средством от депрессии: благодаря природным стимуляторам (теобромину и кофеину), находящимся в нем, - эта сладость помогает организму справляться с апатией и стрессом.

Как определить качество шоколада?

- Если среди ингредиентов, перечисленных на упаковке шоколада, вместо тертого какао указан какао-порошок, это свидетельствует о плохом качестве шоколада. Главным и обязательным компонентом любого изделия из шоколада является масло, выжатое из какао-бобов. Если вместо какао-масла используются другое растительное масло, называться шоколадом такой продукт не имеет никакого права.



Белый шоколад



- Белый шоколад - это сладкая смесь сахара, какао-масла, и молочных белков. В отличие от других сортов шоколада, белый шоколад не содержит шоколадного ликера или какао-порошок.
- Часть белого шоколада делается из недорогого порошка или гидрогенизированных растительных жиров, и таким образом, не имеют ничего общего с шоколадом на основе какао. Какао-масла в нем тоже немного – так и получается белый цвет плитки.

Молочный шоколад



- Молочный шоколад содержит шоколадный ликер, какао-масло, ваниль, молочный порошок и лецитин.
- Выбирая плитку шоколада на полке магазина, обратите внимание на то, чтобы шоколад содержал чистые ингредиенты, а не искусственные добавки.
- Согласно социологическим опросам, все больше людей в мире отдают предпочтение именно молочному шоколаду.

Горький шоколад

- Содержание какао должно быть не ниже 50%.
- Темный шоколад богат антиоксидантами. Горькие сорта продукта содержат танины.



Польза темного шоколада



- Шоколад с высоким содержанием какао, по мнению ученых, и от депрессии спасает и артериальное давление нормализует, к тому же повышает уровень серотонина – так называемого гормона счастья.
- Британские ученые выяснили, что употребление темного шоколада дает хороший заряд бодрости.
- Всего несколько долек темного шоколада с высоким содержанием флавонолов не только предотвращают появление морщин, но и снижают риск заболевания раком кожи.

- Итальянские исследования показывают, что ежедневное потребление темного шоколада помогает снять воспаления, связанные с заболеваниями кровеносной системы.
- Темный шоколад снижает тягу к вредным продуктам. 100-граммовая плитка черного шоколада не только утоляет голод, но и снижает аппетит, что нельзя сказать о молочном шоколаде. По мнению ученых, темный шоколад помогает сократить суточное потребление калорий на 15%.
- Ученые обнаружили, что темный шоколад, богатый флаванолами, может обеспечивать существенную защиту от вредного воздействия ультрафиолетового излучения. Оказывается, что свежие бобы какао чрезвычайно богаты флаванолами, обладающими антиоксидантными свойствами.



И Всё же, шоколад полезен!

