МБУК ЦРМБ администрации Рязанского муниципального района Заокская сельская библиотека
11 июля
Всемирный
день шоколада
2021 год

Придумали праздник во Франции, в 1995 году. Изначально он задумывался, как национальный, внутригосударственный. Однако любителям сладкого идея пришлась по вкусу, и торжество начали отмечать во всем мире.

В России открыли три музея шоколада – в Москве, в Санкт-Петербурге и в Покрове. Каждый год, 11 июля, там проходят массовые гуляния и устраиваются ярмарки. Продают, конечно же, шоколад, в разных видах: от сувениров – до сладкой одежды!

История

- Начало истории шоколада в России дала императрица Екатерина Великая. Говорят, что это лакомство в 1786 году преподнес двору ее императорского величества посол Венесуэлы. Некоторое время шоколад пили исключительно в дворянской и купеческой среде. Основная причина этого – высокая цена продукта, который доставлялся из-за океана, да еще через европейские порты.

История

- А когда появился первый твердый шоколад, и кому мир обязан этим изобретением? Что касается истории создания такого шоколада, то она берет свое начало в 1828 году, когда голландский химик придумал добавлять в порошок какао какао-масло.

Польза шоколада

Самым полезным видом шоколада является горький шоколад, так как в нем какао продуктов больше чем в других видах. Именно какао продукты оказывают на организм благоприятное влияние.

Польза шоколада

- Важен для питания спортсменов и занимающихся фитнесом.
- Является действенным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление шоколада в течение пяти лет (40 граммов в день) улучшает работу сердца.

Полезные свойства шоколада:

- Горький шоколад богат антиоксидантами, способствующими замедлению процессов старения в организме.
- Полезен для нервной системы. Благоприятствует выработке эндорфина – гормона радости, который помогает поднять настроение и бороться с нервным напряжением, стрессами и депрессиями.
- Шоколад способствует повышению работоспособности человека и рекомендуется при тяжелых умственных и физических нагрузках.

Интересные факты

- Белый шоколад был изобретен великим Генри Нестле из Швейцарии. Кондитер просто добавил в готовую шоколадную массу сгущенное молоко.
- Каждый год человечество съедает более 600 тысяч тонн шоколада.

Кому противопоказан шоколад

- Шоколад нельзя употреблять при заболевании сахарным диабетом. Но в настоящее время существует много видов специального диабетического шоколада, в котором вместо сахара используются сахарозаменители.
- Не стоит употреблять шоколад людям с лишним весом, склонным к аллергиям и с заболеваниями обмена веществ.
- Горький шоколад противопоказан детям.

Вред шоколада

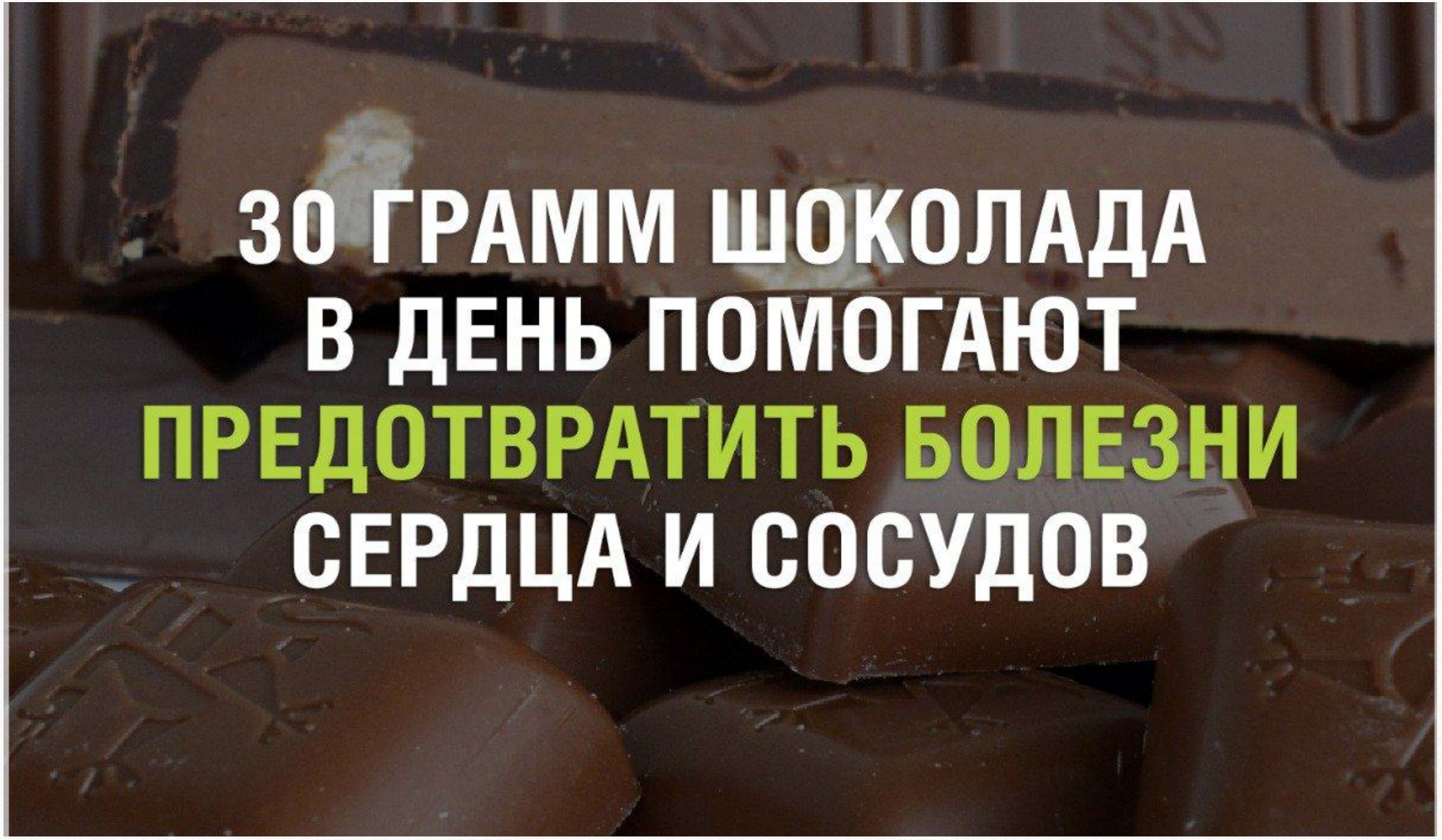
- Любой шоколад – это высококалорийный продукт. Даже горькие сорта шоколада содержать более 500 ккал на 100 гр. Т.е. одна плитка шоколада содержит 1/5 часть дневного рациона.
- В шоколаде содержится большое количество жиров (до 40 гр. на 100 гр. продукта). Такое количество жиров, съеденных за раз, может привести к неполадкам в сердечно-сосудистой системе. Особенно, если такое повторяется изо дня в день. Количество съеденного шоколада должно быть ограниченным именно для того, чтобы использовав все его полезные свойства, не нанести вреда своему организму.

Вывод

Шоколад — очень полезный продукт. Только если речь идет о чистом и качественном шоколаде, а не о шоколадных батончиках, конфетах и прочих сладостях, где шоколада как такового может быть очень мало.

Положительное влияние шоколада на здоровье — подтвержденный специалистами факт. При условии, что речь идет о разумных количествах. 30–40 грамм шоколада в день вполне достаточно.

Не избегайте шоколада, получайте удовольствие и будьте в тонусе!


30 ГРАММ ШОКОЛАДА
В ДЕНЬ ПОМОГАЮТ
ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНИ
СЕРДЦА И СОСУДОВ

Спасибо

за

внимание!