

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №8»**

# **«Шоколад и здоровье»**



Выполнила:  
Крестовская Кристина Михайловна  
ученица 8 класса

Научный руководитель:  
Торопова Лидия Дмитриевна

**г. Ленинск-Кузнецкий,  
2009**

# Цель работы:

---

Определить, совместимы ли понятия здоровье и шоколад?

# Задачи:

- Определить понятие «шоколад» и привести классификацию шоколада.
- Выяснить когда и где появился шоколад.
- Изучить, как влияет шоколад на организм человека.
- Выяснить, как в наше время используется шоколад в других областях производства.



Слово **«ШОКОЛАД»**

происходит от  
ацтекского слова  
"xocolātl" (название  
напитка из бобов  
какао, досл. "горькая  
вода" (науатль xocolli  
"горечь", atl "вода"))





**GODIVA**  
*Chocolatier*

**GODIVA**  
*Chocolatier*



# Классификация шоколада

**В зависимости от состава:**

- шоколад без добавлений
- шоколад с добавлениями
- шоколад с начинкой
- шоколад диабетический
- шоколад белый







## Достоверные факты о шоколаде:

- плод дерева какао растет прямо на стволе. Он выглядит как маленькая дыня, а во внутренней мякоти содержится от двадцати до сорока зерен или бобов;
- необходимо почти 900 бобов какао, чтобы сделать килограмм шоколада;
- какао и шоколад богаты необходимыми для тела минералами, включая магний и железо;
- первый раз плитка шоколада была сделана в Мексике в восемнадцатом веке;
- ботаническое имя растения, из которого производят шоколад - Theobroma cacao, что с латыни означает «пища богов»;
- самыми крупными потребителями шоколада являются британцы, которые съедают в год около восьми килограммов шоколада на человека, и швейцарцы, изобретшие, между прочим, белый шоколад, употребляющие чуть меньше 11 килограммов на человека в год;
- Самая большая плитка шоколада весит 2,5 килограмма.

# Влияние шоколада на организм

- Укрепляет сердце, улучшает кровообращение и препятствует образованию кровяных тромбов, приводящих к инфарктам и инсультам.
- В шоколаде содержится большое количество физиологически активных веществ - теобромина и кофеина. Они стимулируют сердечно-сосудистую и нервную системы.
- Шоколад поднимает настроение, стимулируя выработку гормона радости - серотонина.
- Аромат шоколада оказывает на организм целительное действие, успокаивая и умиротворяя.



# Заключение

Можно сделать вывод, что понятия шоколад и здоровье совместимы. И даже больше, шоколад помогает сохранять здоровье и красоту. С поставленной задачей мы справились и рекомендуем употреблять шоколад.



**Спасибо за  
внимание !**