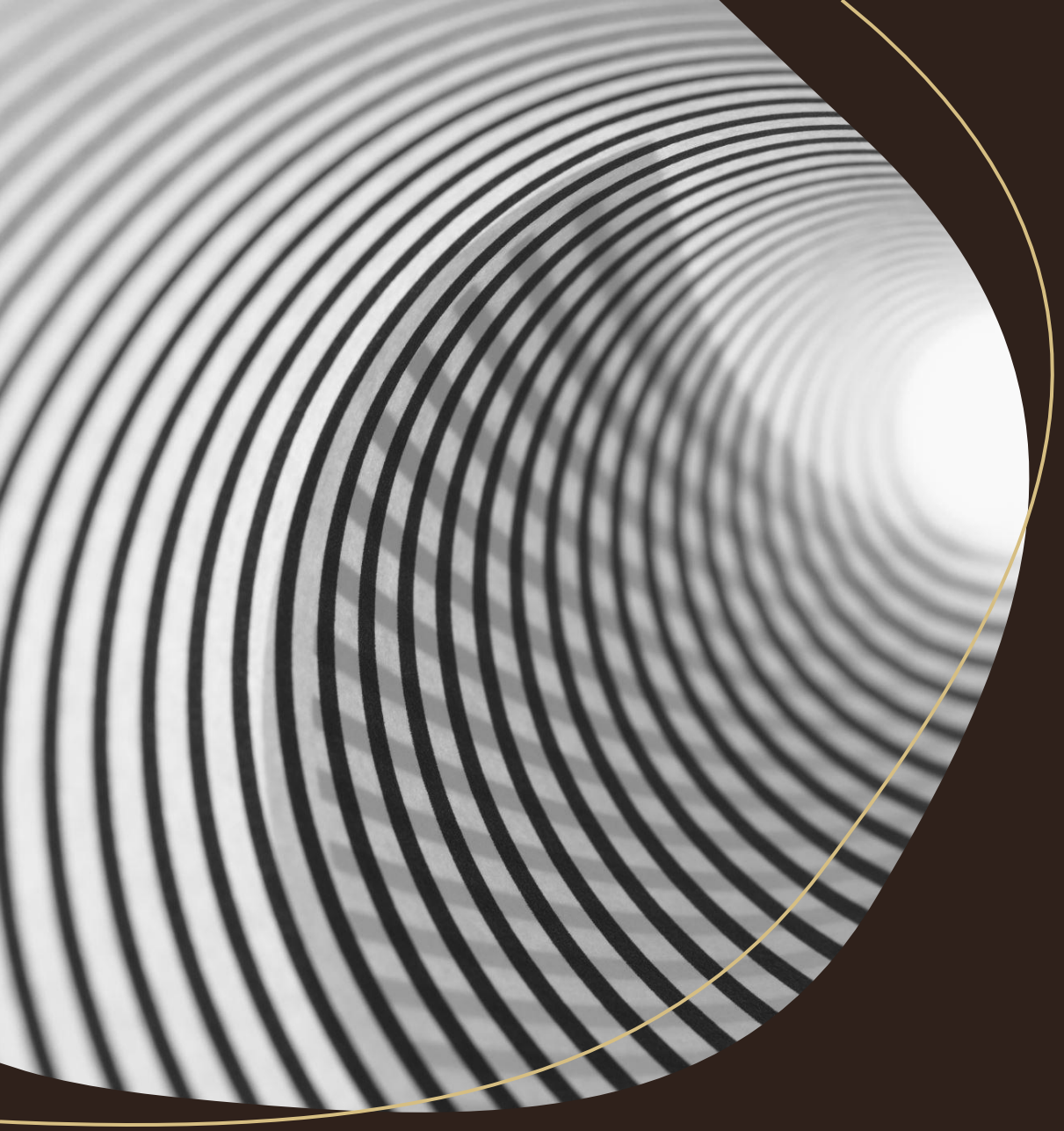
Какой шоколад полезнее?

Подготовил: ученик 5 "А" класса

Вадим



Актуальность проекта:

- Шоколад- польза или вред для организма?
- Как шоколад влияет на здоровье человека?

Задачи проекта:

- Познакомиться с историей возникновения шоколада.
- Собрать сведения о вреде и пользе шоколада.
- Установить влияние шоколада на здоровье человека.

Цель проекта:

- Узнать состав белого, молочного и темного видов шоколада, и влияние их, на здоровье человека.

История возникновения шоколада

- Родиной шоколада является Латинская Америка, точнее, низины Мексиканского залива. Именно там 3000 лет назад наши далекие предки обнаружили дерево, приносящее уникальные плоды. Современные ботаники назвали это дерево «теоброма какао».
- Древним индейцам приглянулись необычные плоды дерева, они стали употреблять их в пищу.
- Знаменитый путешественник Христофор Колумб стал первым европейцем, которому посчастливилось попробовать дивный напиток. Случилось это в 1502 г., когда Колумб совершал свою четвертую экспедицию в Америку.

Вред и польза шоколада на здоровье человека:

- **Польза**
- Шоколад полезен для сердца и сосудов.Облегчает стрессы. Снижает уровень плохого холестерина. Тонизирует организм.Является антикариесным средством. Содержащиеся в шоколаде танины препятствуют размножению бактерий. Поэтому горький шоколад, с минимальным количеством сахара, не принесет вред зубам.
- **Вред**
- Вредное воздействие распространяется на функции внутренних органов. От избыточного употребления шоколада страдает пищеварение, сердечно-сосудистая система. Шоколадка, съеденная во время ужина, не даст человеку заснуть из-за высокой энергетической ценности. Врачи констатируют вред шоколада, если вы аллергик, при непереносимости какао, страдающим диабетом и имеющим лишний вес.

Белый шоколад

•Белый шоколад — шоколад, который вырабатывают из масла какао, сахара, плёночного сухого молока и ванилина без добавления какао-тёртое, благодаря чему он имеет цвет слоновой кости (часто с желтоватым оттенком) и содержит минимум антиоксидантов, таких, как теобромин и кофеин. Своеобразным вкусом этот продукт обязан особому сухому молоку, имеющему карамельный привкус, а в качестве ароматизатора чаще всего используется ванилин.

Молочный шоколад

- Главные ингредиенты – это масло какао, порошковое или тертое какао, молоко и сахар. В качестве ароматизатора в большинстве случаев используют ваниль, а эмульгатора (для однородности и густоты массы) – соевый лецитин. Наполнителями служат разнообразные продукты – орехи, пралине, изюм и другие сухофрукты, цукаты, ягоды и др.

Горький шоколад

- какао тертое — не менее 55%;
- какао-масло — 33% и больше;
- сахар.
- В составе горького натурального шоколада присутствуют только эти компоненты. Также могут содержаться ваниль и растительные подсластители.
- Вспомогательные ингредиенты, которые есть в продукте в большинстве случаев, – экстракт ванили для аромата

Вывод

- В итоге исследования , мы увидели, что горький шоколад – лучший энергетик. Он заряжает бодростью, поднимает настроение, повышает работоспособность, стрессоустойчивость и улучшает память. Это самый вкусный из способов профилактики инсультов и инфарктов, он препятствует образованию тромбов.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!