

Актуальность данной темы заключается в том, что большое количество людей во всем мире ежедневно употребляет в пищу шоколад и даже не задумываются о том, из чего состоит столь вкусное лакомство. Многие люди даже не догадываются, какой вред организму может нанести безобидная сладость.

Цель: донесение информации до аудитории.

Задачи:

- Знакомство с основными компонентами шоколада.
- Изучение вредных добавок и заменителей в составе.
- Ознакомление с рейтингом лучших производителей горького, темного, молочного и белого шоколада.

Состав шоколада: три основных компонента

- Какао тертое;
- Какао-масло;
- Подсластитель.



Какао тертое

В качественном шоколаде используется только какао тертое, а вот какао-порошок там присутствовать не должен. Но если он там все-таки есть, то всегда сопровождается наличием эмульгатора (чаще всего соевым лецитином).

Некоторые производители злоумышленно добавляют в свою шоколадную продукцию даже не какао-порошок, а какао-веллу — дешевый порошок, который годится только для производства низкосортной продукции. По своему назначению какао-велла предназначена также еще для удобрения почвы и в качестве

Какао масло

Масло какао - это тот растительный жир, который получают в процессе переработки какао-плодов. Именно оно служит жировой основой шоколада. И чем больше его в составе — тем калорийнее и сытнее всеми любимая сладость.

Заменителями какао-масла служат не самые качественные суррогаты из пальмового, соевого, подсолнечного или рапсового масел. Они могут оказать вредное воздействие на организм при сердечно-сосудистых

заболеваниях, болезнях мочеполовой

Подсласти тели

Бум ходит и вокруг «полезной» фруктозы. Ее главное преимущество в том, что она не вызывает резких скачков сахара в крови, потому идет в обход инсулину. Но есть и обратная сторона медали — она плохо усваивается и увеличивает нагрузку на печень. При избыточном употреблении провоцирует накопление холестерина и увеличение количества жира вокруг внутренних органов — а это прямая дорога к ожирению и появлению сердечно-сосудистых заболеваний.

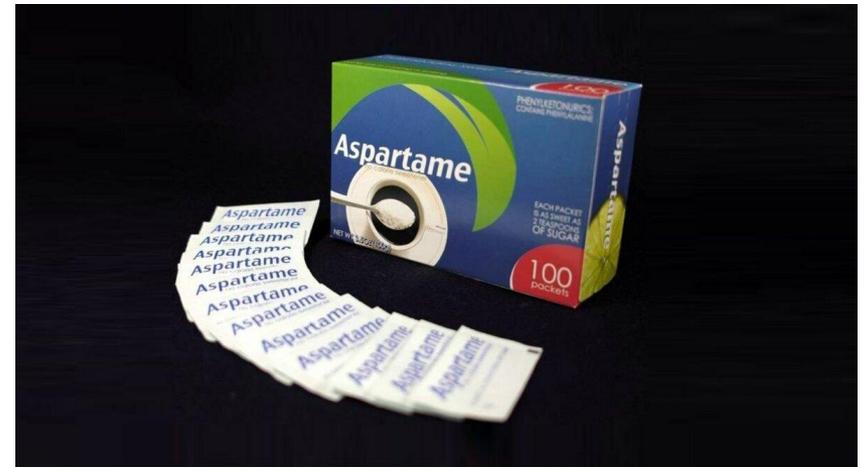
Не очень хорошие виды подсластителей:



- Мед.
- Ксилит, эритрит, стевия, мальтитол.
- Стевиолгликозид.

Самые вредные сахарозменители:

- Белый (свекловичный) сахар — ГИ 70.
- Инвертный сироп.
- Фруктоза — ГИ 23.
- Изомальт.
- Искусственные



Самые вредные сахарозаменители

- Белый (свекловичный) сахар — ГИ 70.
- Инвертный сироп.
- Фруктоза — ГИ 23.
- Изомальт.
- Искусственные подсластители — сукралоза, аспартам.



Эмульгаторы

Лецитин (E322) – эмульгатор, произведенный из ГМО-сырья (чаще всего из дешевой сои). В качестве побочных эффектов может угнетать нервную систему детей, поэтому крайне не рекомендована детям до

трех лет
Полиглицерол полирицинолеат (E476) — достаточно популярный эмульгатор, который вызывает много споров о своем влиянии на организм. Особой чувствительности к нему подвержены беременные и пожилые люди, а также те, кто страдает желудочно-кишечными и эндокринными заболеваниями. У указанных категорий людей данная добавка способна вызывать нарушение обменных процессов, расстройство кишечника и вялость. Есть исследования, что сырье для изготовления эмульгатора чаще всего

Ароматиз аторы

Под обширным понятием «ароматизатор» скрывается синтетическая добавка, вводящая в заблуждение органы чувств потребителя относительно качества продукта.

Ванилин также синтезируют искусственным путем и получают, как правило, при производстве целлюлозы или из нефтехимического сырья. Он нарушает концентрацию и провоцирует нервозность.



Консерванты

Сорбат калия (E202) — консервант, который позиционируется, как «самый безопасный» из пищевых консервантов. Но все-таки является лишним в составе, так как синтезируется из искусственно полученных элементов. При избыточном употреблении подавляет не только вредные микроорганизмы, но и микрофлору кишечника, что может привести к вздутию



Вредные подсластители



Белый сахар по своему действию можно сравнить с самым настоящим наркотиком, да еще и легальным. После отказа от сахара первое происходит ломка, уходит настроение и начинает болеть голова — организм просит очередную “дозу”.



Вред от сахара гораздо более ощутим:

- сердечно-сосудистые болезни,
- желудочно-кишечные заболевания,
- инсулинорезистентность,
- ожирение, диабет, проблемы с

Лучшие марки горького шоколада



1. «Априори»
— высокая
оценка
безопасности
продукта



2. «Золотая
марка» —
высокий
индекс
полезности



3. «А.
Коркунов»
—
замыкает
тройку

Лучшие марки темного шоколада



1. «Бабаевский» темный с целым фундуком —

2. «Красный Октябрь, Слава», темный — легендарная рецептура

3. «Победа вкуса» темный — без добавления сахара

Лучшие марки МОЛОЧНОГО ШОКОЛАДА



1. «Dove promises» — качественный и безопасный

2. «Ritter Sport» — занял второе и третье

3. «Lindt Excellence, Extra Creamy»

Лучшие марки белого шоколада



1. «Merci», кофе и сливки — нежный, тающий во рту вкус



2. «Milka Bubbles», белый пористый с фундуком — воздушный ореховый вкус



3. «Schogetten White» — выраженный сливочный вкус

Худшие марки шоколада



1. «Слад&Ко»,
темный.
Несоответствие
массовой доли сухого
обезжиренного
остатка,
установленным
стандартам (21,4%

2. Globus темный.
Вяжущий привкус и
устойчивое
ощущение какао-
порошка.

3. «Ашан»
темный.
Нехарактерный
для шоколадного
изделия
вяжущий вкус.

Выво

д

- Выбирая шоколадные изделия, следует внимательно изучать состав. Если в нём присутствуют нежелательные компоненты, то лучше оставить такую сладость лежать на полке.
- Стоит осознавать, что качественный и допустимый для питания шоколад не может и не должен стоить дешево — низкая стоимость говорит о присутствии заменителей, добавок. Они не только портят качество, но и могут быть небезопасными.
- Лучше всего выбирать шоколад с низким гликемическим индексом подсластителя и качественными ингредиентами органического происхождения. Даже зная, что перед вами отличный состав шоколада, важно соблюдать меню

Список литературы

1. ГОСТ 5904-82 «Изделия кондитерские. Правила приемки, методы отбора и подготовки проб».
2. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Под редакцией проф. Скурихина И.М. и проф. Тутельяна В.А.. - М.: ДеЛи принт, 2008.
- 3.:[//roscontrol.com/category/produkty/konditerskie_izdeliya/shokolad_konfeti_sladosti/](http://roscontrol.com/category/produkty/konditerskie_izdeliya/shokolad_konfeti_sladosti/)

**Спасибо за
внимание!**