

О шоколаде! Полезное или вредное лакомство.



ШОКОЛАД - ПОЛЬЗА И ВРЕД

- Шоколад это польза для сердца, сосудов, иммунной, нервной системы.



КАЛОРИЙНОСТЬ ШОКОЛАДА

- Шоколад продукт высококалорийный. В одной плитке весом в 100 грамм – около 500 калорий, основные их источники молоко и глюкоза.



Польза шоколада – полезные свойства

- 1 шоколад - отличный антидепрессант.
- 2 шоколад спасает нас от инфарктов, инсультов и атеросклероза.
- 3 шоколад полезен для сердца и сосудов
- 4 шоколад защищает нас от рака и язвенной болезни
- 5 шоколад полезен для мозга и нервной системы
- 6 шоколад – прекрасное средство для профилактики простуды
- 7 шоколад улучшает пищеварение



Вред шоколада - чем вреден шоколад?

- Однако есть у изысканного лакомства и заядлые противники, что утверждают: “от шоколада больше вреда, чем пользы”. Так ли это на самом деле?
- Во-первых, как уже говорилось, шоколад высококачественных сортов и в разумных количествах может привести только пользу. Другое дело – когда человек покупает дешёвый продукт и не умеет себя ограничивать в его потреблении



Мифы о вреде

Шоколада.

- 1 шоколад провоцирует появление угревой сыпи, воспалений и прыщей.
- 2 шоколад вредит дёснам, разрушает зубную эмаль и способствует развитию кариеса
- 3 от шоколада быстро поправляются
- 4 шоколад вызывает аллергию
- 5 в шоколаде много кофеина
- 6 шоколад вызывает зависимость

Противопоказания к употреблению шоколада

- Молодым родителям следует знать, что горький шоколад нельзя давать детям. Да и по вкусу он вряд ли им понравится
- Ограничивать потребление шоколада следует людям, что страдают болезнями печени, нарушением обмена веществ или избыточным весом. Исключить шоколад из своего рациона вынуждены и больные сахарным диабетом. Но они могут покупать продукт, в котором сахар заменён малтитолом.



Из чего производится шоколад?



- Белки: до 8%
- Жиры: до 40%
- Углеводы: до 6%
- Алкалоиды: не более 0.5%
- Минеральные и дубильные вещества: не более 1%

ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА?



Любимое лакомство для детей.

- Несмотря на то, что шоколад – это любимая сладость для многих детей, взрослые часто запрещают кушать его в больших количествах и не зря.



Рациональные дозы потребления

- Суточная норма шоколада зависит от здоровья и возраста. Если говорить о горьком, с содержанием какао бобов от 75%, то для детей в день нормальной дозой считается 15-30 грамм, для взрослого до 50 грамм. Остальные виды сладкого, вроде белого шоколада и аналогов с добавлением сахара, эту норму следует сократить в 1.5 – 2 раза.

Презентацию подготовил: Никулин Даниил

▣ Спасибо за внимание!

Автор идеи: Рябцева Нина Дмитриевна

