

МБУ «Новолеушковская сельская библиотека имени И. И. Никонова.»



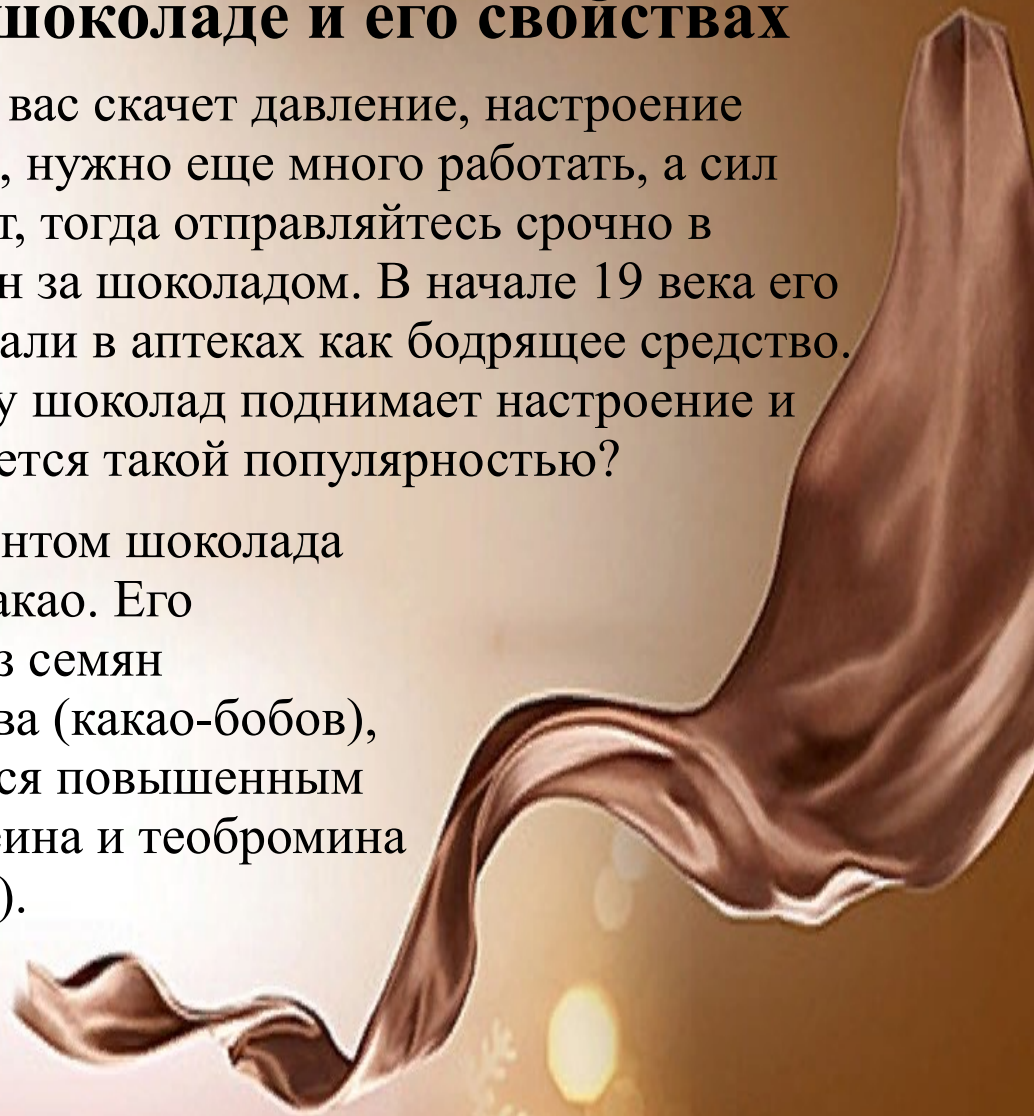
**«Принц сладостей»
(О шоколаде)**



Все о шоколаде и его свойствах

Если у вас скачет давление, настроение плохое, нужно еще много работать, а сил уже нет, тогда отправляйтесь срочно в магазин за шоколадом. В начале 19 века его продавали в аптеках как бодрящее средство. Почему шоколад поднимает настроение и пользуется такой популярностью?

Главным ингредиентом шоколада считается масло какао. Его перерабатывают из семян шоколадного дерева (какао-бобов), которые отличаются повышенным содержанием кофеина и теобромина (горькое вещество).



The background of the entire image is an artistic representation of chocolate. It features thick, dark brown liquid chocolate flowing from the top and right sides, creating elegant, curved shapes. There are also several dynamic splashes of chocolate, particularly on the left side, with droplets captured in mid-air. The overall color palette is warm, ranging from deep chocolate browns to lighter, golden-brown tones, with soft, out-of-focus light spots (bokeh) scattered throughout, giving it a dreamy and indulgent feel.

В плодах какао присутствует магний, который способен улучшать память, а также помогает бороться с депрессиями и стрессами. Кроме того, он способствует повышению иммунитета.

Горький шоколад является прекрасным стимулятором для мозга человека, а также хорошим профилактическим средством от простуды. Помимо этого, стеариновая кислота, которая также есть в этом лакомстве, очищает сосуды.



Первыми плоды какао начали употреблять индейцы майя много веков назад. Они собирали бобы, жарили, мололи и готовили неповторимый ароматный горький напиток. С того времени он трансформировался и превратился в очень популярный сладкий десерт с разными добавками.

В шоколадные изделия добавляют разные пищевые наполнители, ароматизаторы и начинки. Порой шоколад пахнет коньяком, перцем, ванилином и кофе. Полезность этого продукта бесспорна, но больше 25 граммов в день лучше не употреблять.

Предпочтение стоит отдавать черному
горькому продукту.

В настоящее время шоколад разделяют на
три основных вида: горький, молочный и
белый.



Черный шоколад (горький)

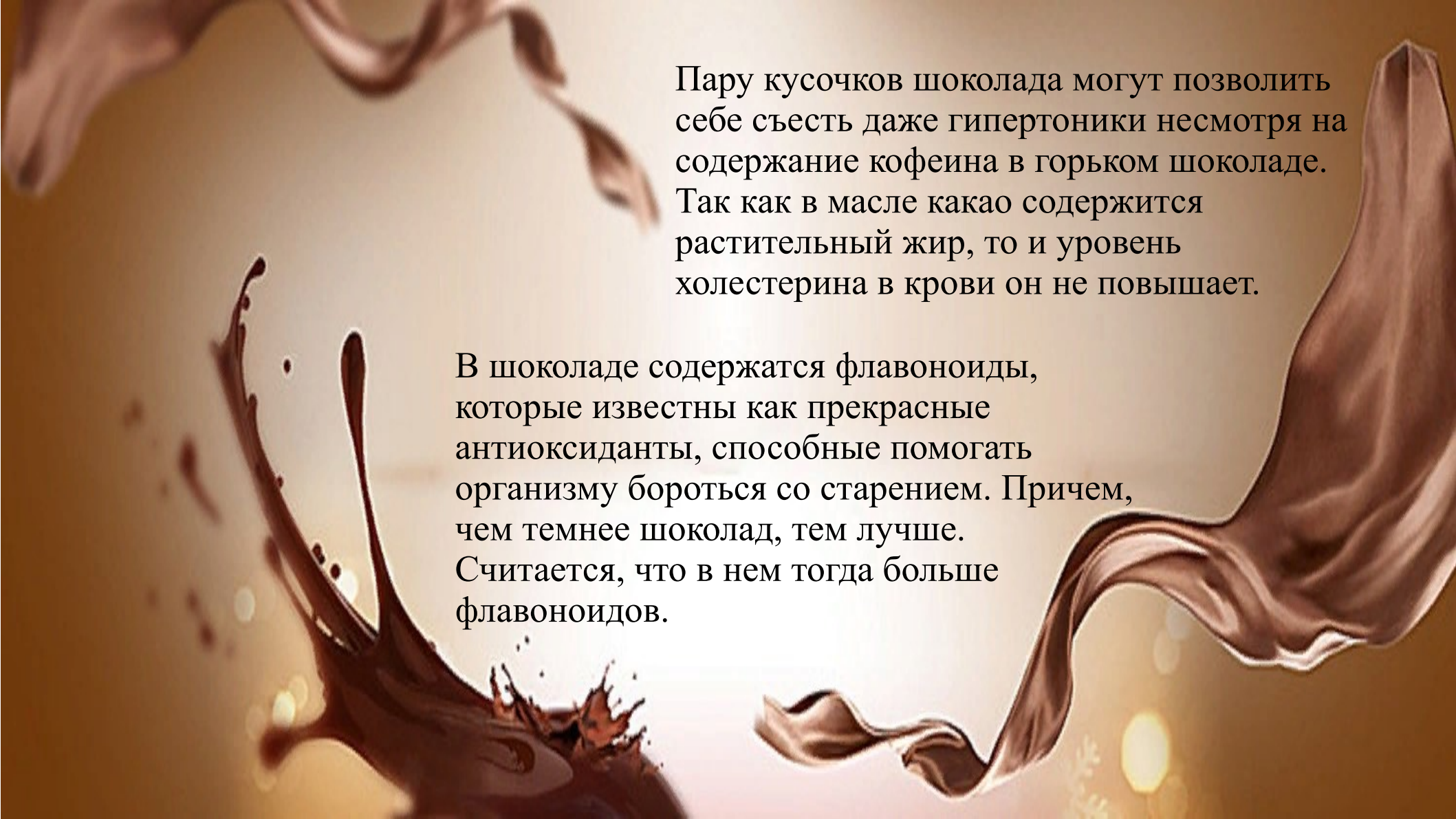
Изготавливается из тертого какао, масла какао с добавлением сахарной пудры. В зависимости от ее количества вкус продукта может быть как горьковатым, так и сладким. Более яркий аромат и горечь шоколаду придает повышенное содержание в нем тертого какао.



The background of the image is a warm, golden-brown color. It features dynamic, artistic splashes and flows of dark brown chocolate liquid. On the left, a large splash rises from the bottom. On the right, a thick, ribbon-like stream of chocolate flows downwards. In the upper left, there are smaller, more delicate splashes. The overall effect is one of rich, indulgent texture and movement.

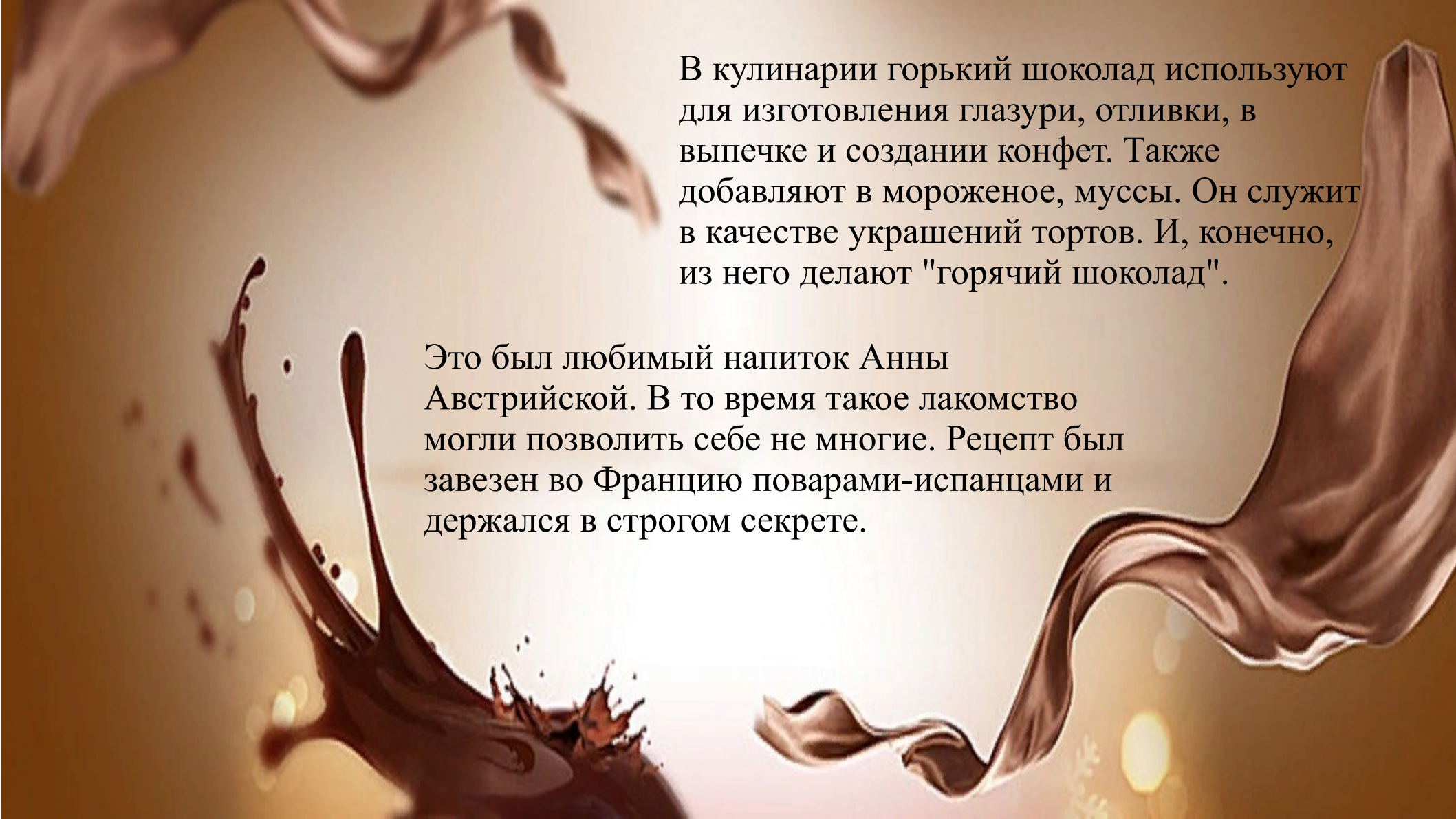
По мнению специалистов такой продукт должен быть в рационе каждого человека, так как он обладает свойствами, которые могут уберечь от инсульта и инфаркта. Также в горьком шоколаде содержится много фтора, фосфора и кальция.

А это значит, что он будет питать мозг, укреплять костную ткань и зубы. Согласитесь, убедительные аргументы в пользу шоколада.

The background of the image is a warm, golden-brown color. It features dynamic, artistic splashes and flows of dark brown chocolate liquid. On the left, a large splash rises from the bottom. On the right, a thick, ribbon-like stream of chocolate flows downwards. In the upper left, there are smaller, more delicate splashes. The overall effect is one of rich, indulgent texture and movement.

Пару кусочков шоколада могут позволить себе съесть даже гипертоники несмотря на содержание кофеина в горьком шоколаде. Так как в масле какао содержится растительный жир, то и уровень холестерина в крови он не повышает.

В шоколаде содержатся флавоноиды, которые известны как прекрасные антиоксиданты, способные помогать организму бороться со старением. Причем, чем темнее шоколад, тем лучше. Считается, что в нем тогда больше флавоноидов.



В кулинарии горький шоколад используют для изготовления глазури, отливки, в выпечке и создании конфет. Также добавляют в мороженое, муссы. Он служит в качестве украшений тортов. И, конечно, из него делают "горячий шоколад".

Это был любимый напиток Анны Австрийской. В то время такое лакомство могли позволить себе не многие. Рецепт был завезен во Францию поварами-испанцами и держался в строгом секрете.

Плитка темного шоколада весом в 100 граммов содержит в себе 540 калорий.



Молочный шоколад

Состоит из масла какао, тертого какао, сухого молока и сахарной пудры. Он мягче и слаще горького шоколада. Особенно полезен детям из-за содержания молочных жиров (естественно, в разумных количествах).

Первый рецепт молочного шоколада появился в 1867 году и принадлежит известной компании Nestle. Хотя шоколадное молоко было изобретено Гансом Слоаном в 1680 году и считалось очень полезным при физических нагрузках.

Чудесный аромат у молочного шоколада создается какао, а вкус из сухого молока и сахарной пудры. В кулинарии из него делают украшения для пирожных и тортов.

В плитке молочного шоколада содержится 547 калорий.



Белый шоколад

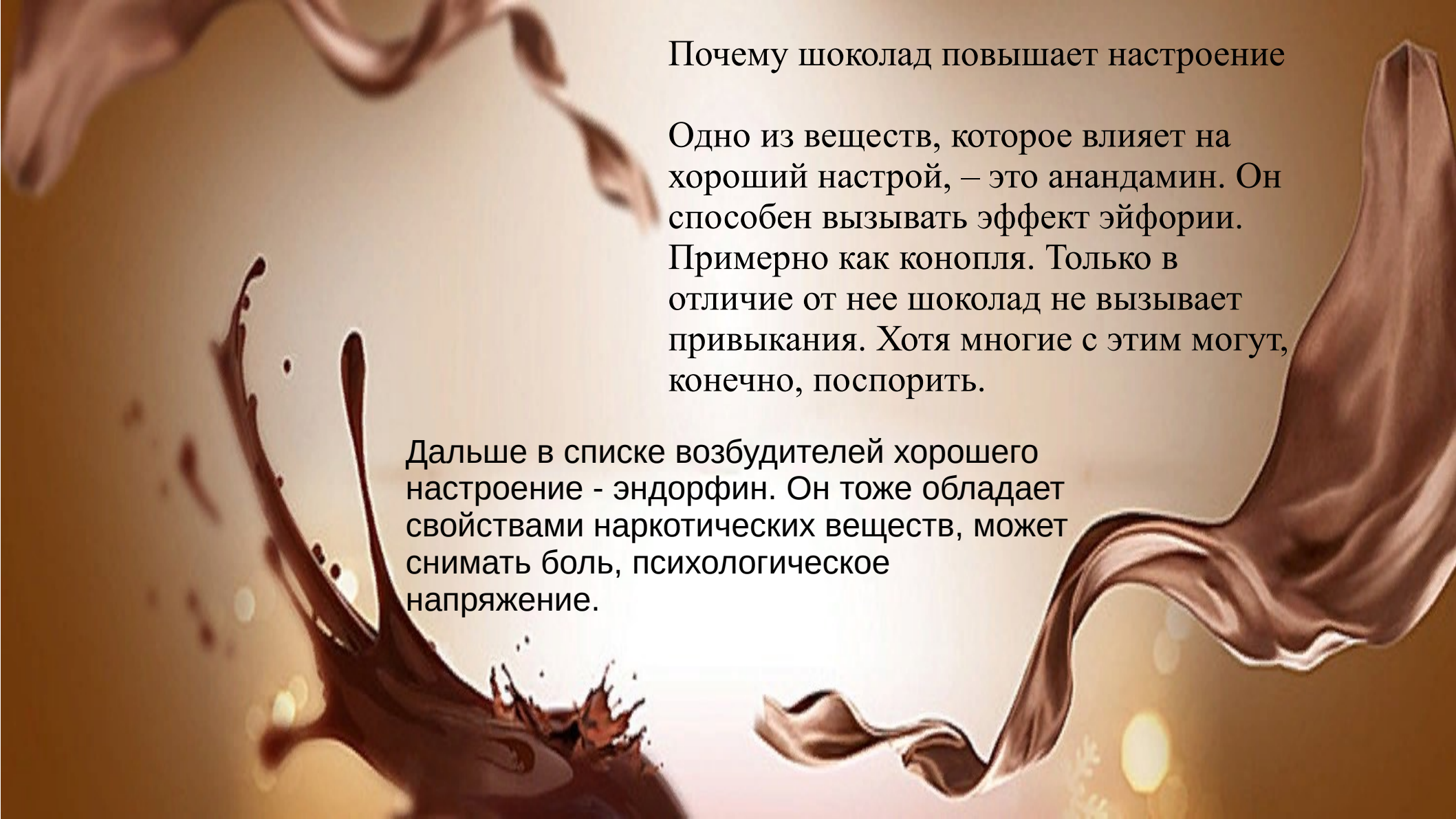
В отличие от горького и молочного шоколада он готовится без добавления какао-порошка. Белый шоколад состоит из какао-масла, ванилина и сухого (пленочного) молока.



The background of the image is a warm, golden-brown color. It features dynamic, artistic splashes and flows of dark chocolate. On the left, a large splash of chocolate rises from the bottom. On the right, a thick, ribbon-like stream of chocolate flows downwards. The background is also decorated with soft, out-of-focus golden light spots (bokeh) and some faint, wispy smoke or steam effects, creating a rich, indulgent atmosphere.

У него белый (кремовый) цвет и карамельный привкус. В таком шоколаде отсутствует теобромин, поэтому горечи в нем нет.

Это лакомство было придумано в начале 20 столетия и считается самым сладким и, конечно, очень калорийным: на 100 граммов приходится 541 калория. Его употребляют как самостоятельный продукт и используют в качестве сахарной глазури для пасхальной выпечки.

The background of the entire image is an artistic, abstract composition of flowing chocolate. On the left, a large, dark chocolate splash rises from the bottom, with several smaller droplets trailing upwards. On the right, a thick, smooth ribbon of chocolate flows from the top, curving downwards and then back up towards the right edge. The overall color palette is warm, ranging from light beige to deep, rich browns, with soft, out-of-focus light spots (bokeh) scattered throughout, giving it a dreamy, indulgent feel.

Почему шоколад повышает настроение

Одно из веществ, которое влияет на хороший настрой, – это анандамин. Он способен вызывать эффект эйфории. Примерно как конопля. Только в отличие от нее шоколад не вызывает привыкания. Хотя многие с этим могут, конечно, поспорить.

Дальше в списке возбудителей хорошего настроение - эндорфин. Он тоже обладает свойствами наркотических веществ, может снимать боль, психологическое напряжение.

The background of the image is a warm, golden-brown color. It features dynamic, artistic splashes and flows of dark chocolate. On the left, a large splash rises from the bottom. On the right, a thick, smooth stream of chocolate flows downwards. In the upper left, there are smaller, more delicate splashes. The overall effect is one of rich, indulgent texture and movement.

Стресс также снимает глюкоза, которая в большом количестве содержится в шоколадных лакомствах.

Все эти вещества в сумме способствуют выработке гормона серотонина, который в народе зовут "гормоном счастья". Так что ешьте шоколад и будьте счастливы, только помните о том, что все хорошо в меру.

Спасибо за внимание

