

Все мы любим шоколад, шоколаду каждый рад!



В нашей стране у всех сладкоежек есть замечательный праздник – шоколадный день, который отмечают 11 июля.

Всеми любимый шоколад — продукт растительного происхождения. Для его производства используют плоды шоколадного дерева или какао-дерева. Эти деревья произрастают только вблизи экватора, во влажном и теплом климате. Как и на многих других деревьях на какао-дереве тоже появляются цветы, но удивительно то, что они растут прямо на стволе. После опыления мошками из них вырастают плоды, напоминающие удлиненную дыню. Когда плоды созревают, их срезают, открывают и достают из них белые скользкие семена — какао-бобы. После специальной обработки они превращаются в сырье для производства шоколада.

История шоколада

История шоколада началась четыре тысячи лет назад на территории современной Центральной Америки. Древние люди, открывшие удивительные свойства какао-бобов, поначалу шоколад не ели, а пили. Высушенные и растертые в порошок бобы они смешивали с водой и добавляли острый перец. Получался жгучий, но очень бодрящий напиток. Через две тысячи лет индейцы племени майя стали специально выращивать какао-деревья, чтобы всегда иметь какао-бобы под рукой и готовить из них волшебный эликсир, утоляющий голод и дарующий энергию.

После открытия Америки испанские завоеватели привезли какао-бобы в Европу. Горький напиток из них европейцы сначала использовали как лекарство. Шоколад в привычном для нас виде стали изготавливать только в 19 веке, когда научились из какао-бобов добывать какао-масло и какао-порошок.

Как делают шоколад?

Плоды какао-дерева собирают два раза в год и вынимают из них семена-бобы, не имеющие запаха и вкуса. Чтобы какао-бобы приобрели характерный вкус и аромат шоколада, их нужно обработать особым образом. Сначала их кладут под банановые листья и через несколько дней они меняют цвет с белого на красно-коричневый. Затем их сушат на солнце. После сушки какао-бобы складывают в мешки и доставляют в порт. Из порта они отправляются на

шоколадные фабрики по всему миру. На фабриках бобы обжаривают в больших печах. Затем их очищают и измельчают до однородной пасты, которую используют для производства разных видов шоколада.

Горький шоколад. Он считается самым полезным – в нем много какао и мало сахара.

Молочный шоколад — любимец детей. При его производстве добавляют больше сахара и сухое молоко.

Белый шоколад. Такой цвет у этого вида шоколада, потому что он содержит только белое какао-масло, а коричневый какао-порошок в нем отсутствует.

Улыбка малыша: шоколад + зубы

И в списке первоочередных проблем в результате злоупотребления сладостей значится кариес, разрушающий нежные молочные зубки. Однако проводимые стоматологические исследования показали, что чистый высококачественный шоколад напротив способен защитить детские улыбки от преждевременного разрушения.

Все дело в том, что экстракт какао способен не только создавать на поверхности зуба защитный слой, но и восстанавливать поврежденную эмаль.

Кроме того, содержащийся в какао-бобах полифенол выступает в роли отличного антибактериального и противовоспалительного средства, что также отражается на здоровье зубов и десен.

Полезность шоколада для детей

Какая же еще польза от шоколада?



1. Давно не секрет, что черные плитки способны самым благотворным образом влиять на работу сердца и сосудистой системы, что очень важно для растущего организма.

2. Кроме того этому лакомству под силу побороть авитаминоз, который набрасывается на ребяткишек в весенний период.

3. Не менее важен и шоколад для детского мозга, ведь учеными, в ряде проведенных экспериментов было отмечено благотворное влияние флаванолов на кислородную подпитку мозговых клеток. В результате этого у малышей повышается

концентрация, внимательность, усиливается память и умственные способности.

4. Не обошел стороной шоколад и ранимую нервную систему детей, укрепляя её при помощи калия и фосфора, содержащихся в составе какао-плитки.

5. Вместе с тем, поощряя детишек полезным лакомством, мы подпитываем их положительными эмоциями, которые также вызывает и сам продукт,

стимулируя выброс эндорфинов и серотонина. Благодаря этим двум гормонам, у ребенка отмечается энергетический и эмоциональный подъем.

6. Также имеются научные данные о пользе шоколада по отношению желудочно-кишечного тракта, ведь микроэлементы и органические соединения в его составе способны стимулировать перистальтику кишечника.
7. Однако в любом случае не стоит забывать о мере: 100 грамм лакомства в день будет более чем достаточно.



Несомненно, польза шоколада для детей очевидна, но стоит помнить о том, что детский организм еще довольно уязвим, и такие проявления, как аллергия или гастрит, являются довольно весомым аргументом в адрес того, чтобы вывести это лакомство из рациона ребенка.