

«Шоколад вред или польза?»



Выполнил ученик
6 «Б» класса
Болтушкин Семён

План проекта

- ▶ Тема нашего исследовательского проекта звучит так: «Шоколад - вред или польза?»
- ▶ Объект исследования: шоколад.
- ▶ Предмет исследования: сведения о шоколаде.



«Что такое шоколад?»

- ▶ Шоколад – кондитерское изделие на основе масла какао, являющееся продуктом переработки какао-бобов – семян шоколадного дерева, богатых теобромином и кофеином.
- ▶ Изделие получило широкое распространение во всём мире, став одним из самых популярных типов еды; оно часто применяется в кулинарии. Шоколад входит в состав большого количества продуктов – преимущественно десертных, таких как торты, пудинги, муссы, шоколадные пирожные и печенья. Многие конфеты наполнены или покрыты подслащённым шоколадом; также твёрдые плитки шоколада и батончики, покрытые шоколадом, едят в качестве «закуски-перекуса». Шоколад в качестве подарков выпускается в различных формах и является традиционным на некоторых праздниках, таких как Пасха и День святого Валентина. Кроме того, шоколад используется в горячих и холодных напитках, таких как шоколадное молоко и горячий шоколад.



«Любимый шоколад»

- ▶ Шоколад любимое лакомство детей и взрослых. Я очень люблю шоколад и шоколадные изделия. Но мне постоянно мама и бабушка говорят, что много его есть нельзя. Что от него портятся зубы, да и вообще ничего хорошего в нем нет.
- ▶ Интересно было бы исследовать этот вопрос и выяснить: портятся ли у нас зубы от шоколада и почему его нельзя много есть? Может быть, в шоколаде, наоборот, много полезного. А ещё мне захотелось узнать, когда люди придумали шоколад, из чего его изготавливают, какой шоколад самый полезный?

«1. КОГДА ВОЗНИК ШОКОЛАД?»»

В 1870-е годы в Швейцарии были сделаны изобретения, позволившие швейцарским кондитерам стать лидерами шоколадной промышленности. В 1875 году Даниэль Петер из Веве после многих неудачных экспериментов сумел, добавив в число компонентов сухое молоко, получить первый молочный шоколад.



«Вреден ли шоколад для зубов?»

- ▶ *«Шоколад горький, где процент содержания какао больше 60%, ни в коей мере не вреден для зубов, а наоборот полезен. Те микроэлементы, которые содержатся в горьком шоколаде, нужны нам для зубов, ногтей, волос.*
- ▶ *Другое дело, что в любом случае в шоколад добавляется сахар, который является углеводом. А углеводы, как известно, являются одной из причин развития кариеса. И в каком-то количестве сахар присутствует в том числе и в горьком шоколаде, и именно он будет наносить вред зубам.*
- ▶ *Поэтому для того, чтобы насладиться этим продуктом и получить от него пользу, самое главное после приёма сахара прополоскать рот и, если есть возможность, почистить зубы. Это удалит из полости рта частички сахара и нормализует в ней кислотную среду.*
- ▶ *Конкретно для зубов вреда от шоколада не будет. Вредно всё то, что задерживается в полости рта после приёма такого продукта. Поэтому даже если человеку кажется, что всё слюной уже смылось, всё равно в слюне ещё остаются частички продукта.*

«Почему вредно есть много шоколада?»

- ▶ Злоупотребление шоколадом опасно: ударная доза сахара резко повышает уровень глюкозы в крови, что может привести к серьезному нарушению углеводного обмена. Поэтому лучше не поглощать шоколад плитками – старайтесь получать удовольствие и от небольших порций.



«Что полезного в шоколаде?»

- ❑ Если говорить о пользе шоколада для здоровья, следует сразу же исключить белый и молочный виды этого лакомства. Что касается черного и темного видов, то их рекомендуют употреблять из-за высокого содержания натурального какао. Они содержат фосфор, железо, фтор, калий, магний и прочие минералы, жизненно необходимые для работы организма. Внимание! В шоколаде присутствуют антиоксиданты, нейтрализующие свободные радикалы и замедляющие старение организма. Потребление этого продукта в умеренных количествах положительно сказывается:
 - ❑ на нервной системе, так как содержащиеся в нем вещества способствуют выработке эндорфинов, известных как гормоны счастья и помогающих в борьбе со стрессом, депрессивными состояниями;
 - ❑ на состоянии крови,
 - ❑ на мозговой деятельности и работоспособности;

«Какой шоколад самый полезный?»»

- ▶ Самый полезный шоколад - горький (что, конечно, не открытие). Шоколад можно назвать горьким, если содержание какао в нем превышает 55%. Чем меньше в шоколаде сахара и жира, тем он полезнее (в том числе для фигуры)



«Подведем итоги»

- ▶ Из своей работы я понял, что шоколад полезен, но в умеренных количествах. Много шоколада употреблять в пищу не стоит, это может навредить здоровью.

Спасибо за внимание