



Ежегодно 11 июля на радость всем сладкоежкам отмечают один из вкуснейших праздников – Всемирный день шоколада. Придумали и впервые провели шоколадкины именины во Франции в 1995 году. Жители страны считали, что это будет их внутригосударственный праздник. Но не тут-то было! Любителям сладкого идея так приглянулась по вкусу, что торжество вскорости начали отмечать во всём мире. Что скрывать, многие мальчишки и девчонки (да и взрослые тоже!) обожают шоколад. А некоторые так вообще вкушали бы его на завтрак, обед и ужин, если бы не родительское: «Не ешь так много!», «Вредно!», «Будут прыщички», «Появится кариес!» – и прочие страшилки. Страшилки ли это или на самом деле есть много шоколада – вредно для здоровья, мы решили узнать у врача общей практики областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Алексея Воротникова.



### Чем вреден (а может... всё же полезен?!) шоколад?

Начнём с приятного – с пользы! В шоколаде содержится много нужных нашему организму микроэлементов. К примеру, калия и магния, необходимых для работы кровеносной (улучшает текучесть крови) и нервной систем. Шоколад полезен для сердца и сосудов, для мозга (улучшает мышление, внимание, концентрацию!), заряжает бодростью и даже снижает риск развития онкологии, инфарктов и инсультов. А ещё он – отличный антидепрессант, то есть улучшает настроение. Только не путайте: шоколад – вовсе не лекарство. Вы сможете лишь поднять себе настроение, но вылечить депрессию им не получится!

Помните, шоколад о-о-очень калорийный, с таким десертом запросто набрать лишний вес. Не стоит забывать и о том, что не всем детям и взрослым можно его есть. Чтобы не навредить своему организму, от сладости стоит отказаться тем, у кого есть заболевания печени, нарушения обмена веществ, сахарный диабет.

### А правда ли, что из-за шоколада может появиться кариес?

Шоколад – это кондитерский продукт, и какао (а оно растительного происхождения!), из которого он состоит, никак не влияет на образование кариеса. Но... в составе шоколада есть ещё сахар и разные пищевые добавки. Именно они и повышают кислотность в полости рта – образуется прекрасная среда для развития бактерий, которые и разрушают эмаль зубов, способствуют развитию кариеса. Что же, теперь совсем нельзя есть сладкое? Можно, просто после любого приёма пищи не забывайте чистить зубы и полоскать рот.

### Правда ли, что если есть много шоколада – появятся прыщички на лице?

Многие исследования доказывают, что нет никакой связи между употреблением шоколада и появлением прыщей. Однако всевозможные добавки в шоколаде могут вызвать аллергические реакции – высыпания и покраснения. Особенно у детей младшего возраста.



Детям до трёх лет есть шоколад категорически нельзя. Он раздражает детскую нервную систему, да и содержащиеся в нём жиры и быстрые углеводы (так называют вещества, которые очень быстро расщепляются в организме, поднимая уровень сахара в крови и давая энергию, но активности хватает на очень короткое время) слишком сложны для неподготовленной детской пищеварительной системы. Понемногу угощать шоколадом своих младших братишек и сестрёнок можно, лишь когда им будет больше трёх лет. И то предпочтение лучше отдавать молочному шоколаду, где содержание какао-бобов невысокое – не больше 30 %.

### Как часто и в каком количестве можно есть шоколад взрослым и детям?

В идеале шоколад стоит есть не чаще двух раз в неделю. Детям можно за один присест съесть от 5 до 10 граммов, подросткам – 20-25, взрослым – 20-30 (максимум – не более 50 граммов!). Больше будет только во вред. Хотите есть шоколад каждый день? Возьмите стограммовую плитку и разделите её на пять учебных (для взрослых – рабочих!) дней.

### Какой шоколад лучше есть, а от какого нужно полностью отказаться?

Шоколад существует трёх видов: **чёрный** (в зависимости от процента содержания какао-порошка он бывает тёмным (до 55 %) и горьким (70 % и выше, считается самым полезным), **молочный** и **белый**. Для подростков и взрослых лучше брать чёрный шоколад, для детей – молочный (в нём содержится около 10-30 % какао). Белый лучше вообще не есть. Почему? По сути это вовсе и не шоколад. Да, шоколадный вкус присутствует, но если посмотреть состав, то сразу можно увидеть, что это обычная смесь сахара, какао-масла и сливок. Никакого порошка какао там нет.

### На шоколаде появился белый налёт. Можно ли его есть?

Белый налёт на плитке горького или тёмного шоколада говорит о неправильном его хранении. Скорее всего – о нарушении температурного режима. Поэтому если срок годности шоколада не истёк – не бойтесь и ешьте его, сладость безвредна. Кроме того, эта белёсость – признак того, что вам попался натуральный шоколад. Так «проявляются» кристаллики сахара и капли какао-масла. Если бы в состав шоколада входил заменитель какао-масла (оно-то и оставляет мутные белые пятна), он бы не покрылся беловатым налётом.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Родиной шоколада считают Мексику. Появилась сладость давным-давно. Известно, что ещё древние племена майя растирали плоды какао, смешивали их с напитками и пряными травами. Правда, тот древний шоколад похож был больше на о-о-очень густой напиток. А вот привычный нам шоколад в форме плитки начали делать лишь в середине XIX века, когда придумали специальный пресс. В России это лакомство появилось при Петре I. Великий государь очередную диковинку привёз с Запада вместе с кофе.