



Здоровье, красота, любовь и радость все это дает нам шоколад. И нужно уметь отличить настоящий шоколад от подделки, иначе ни какой пользы от него не будет. В статье «Шоколад, свойства - полезен или вреден» мы узнаем, чего можно ожидать от настоящего шоколада.

Радость.

Известно, что, попадая в организм человека какао-масло, освобождает гормон эндорфин, который дает наслаждение, благодаря этому гормону, человек испытывает ощущение счастья. Согласно исследованиям американских ученых удовольствие от шоколада, соответствует тому чувству, которые испытывают влюбленные во время поцелуя.

Любовь.

Шоколаду приписывают свойства афродизиака, это объясняется теми химическими веществами, которые содержатся в шоколаде.

Здоровье.

В какао-бобах содержится магний, который повышает устойчивость человека к стрессам, улучшает память, иммунитет и нервную систему. Если употреблять в день 40 грамм черного шоколада, то это сможет нормализовать артериальное давление и укрепит сосуды сердца, снизит уровень холестерина, и будет настоящей профилактикой атеросклероза. В шоколаде содержится витамины PP, B1, B2, микроэлементы – натрий, калий, кальций, магний и железо. А совсем недавно английские ученые установили, что шоколад помогает при кашле.

Красота.

За пять дней шоколадной диеты вы сможете избавиться от 3 до 6 кг. Такая диета может потребовать большой силы воли. В день нужно съедать от 80 до 100 грамм горького шоколада, запивая его черным кофе без сахара, шоколад нужно есть «Горький Элитный 72%». Сразу после шоколада не хочется кушать, а кофе будет хорошо влиять на обмен веществ.

Что нужно нам знать о шоколаде?

Какая питательная ценность шоколада?

В шоколаде много калорий и в 100 граммах молочного шоколада содержится 400 ккал, из которых половина жиры. При разумном употреблении он помогает избежать закупорки коронарных сосудов, а также влияет на сердечно-сосудистую систему человека. Это

Шоколад, полезен или вреден?

Автор: Администратор
10.06.2011 07:22 -

объясняется содержанием антиоксидантов, что сближает его по употреблению с красным вином. По содержанию протеинов, кальция плитка шоколада превосходит порцию бананов, апельсинов, яблок, порцию овощного салата из моркови.

Много ли в шоколаде кофеина?

Если сравнивать шоколад с чашкой кофе, то в шоколаде содержится 20 мг кофеина, а в одной чашке кофе содержится 120 мг кофеина.

Содержится ли холестерин?

Холестерин есть только в молочном шоколаде, в 100 граммов содержится 25 миллиграмм холестерина. А сам шоколад содержит растительный жир – масло какао. Само масло какао содержит стеариновую кислоту, она понижает уровень холестерина в крови.

Вызывает ли шоколад прыщи?

Нет никакой связи между прыщами и шоколадом.

Вреден ли на шоколаде белый налет?

Налет безвреден. В результате температурных колебаний, когда присутствуют разные виды жира в шоколаде, на поверхности продукта образуются жировые кристаллы.

Шоколад – друг кариеса или нет?

Нет, потому что масло какао содержится в шоколаде, хорошо действует на зубы. Зубы обволакивает масло защитной пленкой и предохраняет их от разрушения и от внешних повреждений и уничтожает болезнетворные бактерии. Шоколад представляет защиту, а не угрозу зубам. Не нужно оставлять защитную пленку на зубах лучше почистить зубы зубной щеткой и зубной пастой.

Что общего у красного вина и шоколада?

Шоколад содержит ценные для организма человека – антиоксиданты. Недавно голландские ученые установили, что шоколад – чемпион по содержанию катехинов, и превосходит чай. Антиоксидантная активность катехинов предупреждает заболевания сердечно-сосудистой системы и развитие злокачественных опухолей.

Можно ли набрать вес?

В больших количествах шоколад вреден для организма. На полноту влияет глюкоза и молоко, они находятся в составе шоколада, а какао-масло считается диетическим продуктом во всем продукте. Энергетическая ценность продукта велика, но не огромна. Шоколад считается калорийным продуктом и в два раза по калорийности превосходит хлеб, но можно пожертвовать пару кусочками хлеба, ради маленькой плитки шоколада. Шоколадные калории усваиваются организмом, и потом моментально расходуются.

Какой настоящий шоколад?

Настоящий шоколад ломается с треском и при этом не тянется. На вид он блестящий, гладкий и однородный по цвету. Если небольшой кусочек шоколада положить на язык, то он моментально растает. Какао-масло тает уже при температуре +32 градуса

Шоколад, полезен или вреден?

Автор: Администратор
10.06.2011 07:22 -

В чем заключается разница между молочным и горьким шоколадом?

Шоколад будет называться горьким, если в нем какао больше 50%, а черным называют его тогда, когда какао в нем около 40%. Молочный шоколад будет хорошим при содержании какао 35-40%, и непременным условием в нем должна быть натуральная ваниль.

Мы знаем теперь все про шоколад свойства, полезен он или вреден. На выставках, дегустируя шоколад, принято запивать его большим глотком черного, крепкого чая и конечно без сахара. А когда к вам пришли гости, то можно к шоколаду предложить шампанское или выдержанный коньяк. Если вы решили выпить только натуральное кофе, не забудьте добавить в кофе каплю бальзама.