Начало формы

ГБОУ СОШ с. Беловка

Муниципального района Богатовский

Самарской области

**Исследовательская работа на тему «Польза или вред шоколада»**

Выполнили: учащиеся 2 класса

 Учитель : Барсукова Е.Ю.

Беловка

2013-2014

**Содержание**

1.Введение………………………………………………………………………………………3

2. История создания шоколада ………………………………………………………………..5

3. Изготовление шоколада……………………………………………………………………..6

4. Разновидности шоколада……………………………………………………………………7

5. Значение шоколада…………………………………………………………………………..8

6. Шоколадные рекорды Гиннеса ……………………………………………………….…..10

7. Заключение ……………………………………………………………….……………......11

8. Список литературы ……………………………………………………………………....13

*Шоколад всегда в почете
И в быту, и на работе
                                                          Любят взрослые и дети
                                                          Позабыть про все на свете!
                                                         Стать счастливей во сто крат,
                                                         Шоколаду каждый рад!*

**Введение**

**В интернете мы прочитали  статью о влиянии шоколада на организм.** По мнению ученых, шоколад может быть весьма полезен для здоровья:

* помогает сохранить здоровье сердца и сосудов
* препятствует образованию тромбов в крови, улучшая кровообращение
* любители шоколада реже страдают такими заболеваниями как язва желудка, а так же обладают в целом более высоким иммунитетом.
* употребление шоколада может продлить жизнь человека на год.
* в состав шоколада входят белок, кальций, магний, железо, а также витамины A , B и Е .

С латинского языка слово «шоколад» переводится как «пища богов». Шоколад – любимое лакомство детей и взрослых. Споры ученых о вреде и пользе шоколада продолжаются до сегодняшнего дня. Так,  одни специалисты считают, что масло какао предохраняет зубы от разрушения. Другие же напротив, придерживаются мнения о том, что шоколад, как и все сладкое, вреден для зубов***.***

Считаем, что эта тема **актуальна,** ведь в современном мире сладостей такое множество: различные виды конфет, шоколада, шоколадных сюрпризов, напитков, коктейлей, что просто необходимо разбираться  в их качестве, знать, какую пользу или вред они приносят, уметь пользоваться правилами хранения и употребления шоколада.

***Гипотеза:***  шоколад благотворно  влияет  на  здоровье и самочувствие человека, если его употреблять в умеренных количествах

***Цель*** ***исследования***: изучить вопрос о  положительных  и отрицательных                                  воздействиях   шоколада на  организм  человека и на этой основе провести изучение общественного мнения по этой проблеме.

***Задачи исследования:***

 1.Изучить литературу по избранной теме: ознакомиться   с   историей  возникновения  шоколада и изучить его полезные  и  негативные  свойства

2.Составить анкеты для учащихся

3.Провести  анкетирование учащихся начальной школы, родителей, учителей, продавцов продовольственных магазинов, членов семьи.

***Объект  исследования:***  шоколад.

***Предмет исследования:*** явления и факты, подтверждающие пользу и вред шоколада.

***Методы исследования:***  анализ литературных источников, анкетирование, систематизация материалов.

***База исследования:*** начальная школа ГБОУ СОШ с.Беловка.

***Сроки исследования***: январь-февраль 2014 год.

Перед началом работы мы провели анкетирование.      Мы сделали вывод, что шоколад – любимое лакомство детей и взрослых, но сведений о нем они знают мало, почти все, кого мы опрашивали, считают, что от  шоколада портятся зубы, всем бы хотелось узнать о пользе и вреде шоколада, как и откуда он к нам пришел.
     Поэтому мы и решили изучить литературу по данной теме и познакомить всех желающих с результатами нашего труда.
   **Свою  работу мы  начали с проведения исследования у учащихся начальной школы: «Что вы знаете о шоколаде», в ходе которого выяснилось:**

**1. Наибольшее предпочтение ребята отдают такому шоколаду, как** «Alpen Gold», «Воздушный», «Милко», «Бабаевский», «Snikers».

**2. Мало кто знает родину шоколада.**

**3.Не все  обращают внимание на состав шоколада.**

    В ходе работы мы многое узнали о шоколаде и хотим поделиться знаниями с вами.

 Шоколад… От одного этого слова уже становится сладко и во рту, и на душе. А сколько всяких вкусностей готовится с использованием шоколада! А сколько видов самого шоколада производится! Можно и не перечислять.
Шоколад, безусловно, полезный продукт – разве может такой вкусный и несущий радость продукт приносить вред! То есть, конечно, может… Но, об этом чуть позже.

**История шоколада**

    Шокола́д  — [кондитерские](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%8F) продукты, изготавливаемые с использованием плодов [какао](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BE). В зависимости от состава шоколад делят на горький, молочный и белый.

            С латинского языка слово «шоколад» переводится как «пища богов». И само это дерево древними индейскими племенами почиталось как  божественное. Ацтеки, например, поклонялись шоколадному дереву. Они делали из его семян чудесный напиток, который восстанавливал силы человека. К тому же он был необыкновенно сладок и ароматен, действительно   божественный напиток! Семена какао ацтеки употребляли также вместо денег. «Возьми сто семян, и дайте мне раба!» - говорил богатый индеец. «Я куплю у вас кролика!» - говорил   другой и  протягивал десять семян. Семенами можно было платить налоги. Шоколад – любимое лакомство детей и взрослых. Споры о вреде и пользе шоколада продолжаются до сегодняшнего дня.
          История появления шоколада насчитывает более трёх тысяч лет. Как установили учёные, первыми употреблять в пищу какао-бобы стали индейцы.       Первоначально шоколадный напиток имел весьма оригинальную рецептуру: какао-бобы измельчались, смешивались с водой, и в эту смесь добавлялся перец чили. Употреблять сей напиток, который был назван «какао», полагалось в холодном виде. Но далеко не каждый мог отведать священный напиток, его могли пить только самые уважаемые члены племени: вожди, жрецы и наиболее достойные воины.
    Изначально какао-бобы росли только в диком виде, индейцы их не культивировали. К ним относились как к пище богов и одно время использовали даже в качестве денег. Затем численность этих растений убавилась, и  их стали уже их выращивать. Постепенно ценность какао-бобов несколько снизилась.
        Учёные утверждают, что в Европу привёз экзотические плоды Христофор Колумб, который преподнес их в дар королю. Но, к сожалению, он позабыл выучить рецепт приготовления шоколада и, европейские повара не смогли приготовить шоколадный напиток, поэтому о какао-бобах быстро забыли.
      Но вскоре тайна  была открыта приготовления шоколадного напитка была открыта.         Испанцы не только с удовольствием стали употреблять шоколадный напиток, но и изменили его рецептуру. Теперь в состав напитка уже входили: сахар, мускатный орех и корицу, а перец Чили был убран из рецепта. Кроме того, напиток стали подавать в горячем виде.
       Так как какао-бобы доставлять из Америки было достаточно дорого, то и цена напитка была очень высокой, и позволить его себе могли только самые знатные и обеспеченные люди. Постепенно новомодный напиток стал появляться и в других странах Европы, секрет приготовления шоколадного напитка узнали французы, итальянцы.   До XIX века шоколад употребляли только в жидком виде, первый твёрдый шоколад получили 1819 году. Твёрдый шоколад быстро завоевал славу, а про горячий шоколад постепенно стали забывать, его употребляли всё реже и реже.
  Вот такую информацию мы узнали с помощью литературы, интернет источника.

**Изготовление шоколада**

     В Африке, на Золотом берегу, под тенью огромных кокосовых пальм прячутся от солнца небольшие толстенькие деревья  - это какао-дерево. Листья какао-дерева большие: в длину 20-40 см, в ширину 7-12 см. Когда дереву 3-4 года, оно цветет белыми цветами. На их упругих, прочных ветвях пучками  висят плоды, похожие на ярко-желтые огурцы. Плоды дерева какао называют какао-стручками. Стручок какао весит примерно от 200 до 800 г. В среднем дерево дает 30 стручков.  Если снять нежный причудливый плод и разрезать его, то можно увидеть от 30 до 40 желтоватых  семян, врезанных в белую мякоть плода. Это бобы какао. Попугаи  и обезьяны очень любят лакомиться ими.

Какао-дерево древними индейцами почиталось как  божественное. Они поклонялись шоколадному дереву. Индейцы делали из его семян чудесный напиток, который восстанавливал силы человека. Он был необыкновенно сладок и ароматен, действительно божественный напиток! Семена какао употребляли также вместо денег.

-как получают шоколад

Твердый шоколад изобрели лишь в 18 веке.

А как его делают? Много всего должно приключиться с бобами какао, прежде чем они превратятся в обожаемые всеми плитки шоколада.

Первым делом, чтобы еще необыкновеннее стал их аромат, и легче отставала чешуя, их обжаривают и чистят. Затем, бобы начинают сортировать, большие с большими, маленькие с маленькими.

  А что дальше? Дальше широкая, похожая на огромный комод, дробильная машина безжалостно дробит, размалывает бобы, превращая их в крупку. Из сортировочной машины крупка попадает на мельницу.

Но что это? Почему из мельницы не мука сыплется, а ползет тесто? Ведь крупка была сухой! Оказывается, из размолотых в крупку бобов какао получилось тесто потому, что из них выдавилось масло. Ведь семена всех растений содержат масло.

   После этого необходимо добавить нужное количество сахара, масла какао, молока или другого какого-либо снадобья.

   Что ж, шоколад почти готов. Ему осталось только выстояться. С шоколадной массой ничего не делают, она спокойно стоит себе  в отделочной машине, и будет так стоять трое суток. И  все это время ей должно быть очень тепло, жарко даже, градусов пятьдесят. И только на третьи сутки шоколад станет таким, каким мы его любим – вкусным, ароматным, и он долго может храниться.

**Разновидности шоколада**

По содержанию какао - порошка шоколад делится на:

* Горький;
* полугорький (десертный);
* молочный.

Существует три вида молочного шоколада:

* темный;
* молочный;
* белый.

В зависимости от рецептуры и способа обработки шоколад подразделяется на:

* обыкновенный;
* десертный;
* белый;
* пористый;
* шоколад с начинкой.

**Значение шоколада**

       Сейчас уже никто не спорит о пользе шоколада, учёные давно обосновали  множество полезных качеств этого продукта, поэтому можете смело угощаться этим лакомством не только с удовольствием, но и с пользой для вашего здоровья.

     Шоколаду приписывали следующие целебные свойства: лечение депрессий, улучшение самочувствия, быстрое заживление ран.          Я выяснил, шоколад это уникальный полезный продукт. Средневековые врачи лечили шоколадом лихорадку и  желудок. Современная медицина утверждает, что плитка шоколада продлевает жизнь на год. Если регулярно употреблять в пищу шоколад, то можно снизить к минимуму вероятность сердечных заболеваний. Дело в том, что активные вещества, содержащиеся в шоколаде, борются с образованием в организме человека тромбов. Они не дают им слипаться и действуют подобно аспирину, но без пагубных последствий. Кроме магния, в шоколаде содержится фосфор и кальций. Первый необходим нашему мозгу, а кальций увеличивает крепость костей.

            О пользе шоколада знают все, но не всем известно, что лечение шоколадом  распространено во многих странах. В Британии, например, врачам удалось найти натуральный, природный экстракт,  устраняющий причину кашля.

*Шоколадное лечение кашля в домашних условиях.
                       Рецепт от кашля и бронхита*

Ингредиенты:

* Сок алоэ (возраст растения 3-5 лет) - 1 столовая ложка
* Несолёное сливочное масло - 100 грамм
* Смалец (свиной или гусиный) - 100 грамм
* Мёд - 100 грамм
* Какао - порошок - 50 грамм

     Способ приготовления: растопить жир и масло, добавить мёд, сок алоэ и какао. Тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.
Применение: принимайте по 1 столовой ложке три раза  в день до еды.
      Шоколадное лечение особенно нравится простуженным детям.
Для лечения кашля в домашних условиях незаменимым помощником является   масло какао.

     Мнение учёных о влиянии шоколада на здоровье расходятся.
Результаты исследовательской работы показали:

* Употреблять настоящий шоколад, а не подделки.
* Умеренное употребление шоколада в пищу отлично влияет на настроение человека.
* В больших количествах вреден любой продукт!
* Ешьте  шоколад  в  меру!

К шоколаду, как ни к какому другому продукту,  применимо правило - хорошо в меру.

***Негативное  влияние  шоколада***

От  чрезмерного  употребления  шоколада  могут   возникнуть   некоторые   проблемы:  аллергия, избыточный вес,  холестерин.  Но  не  стоит  бояться   этого.

По поводу избыточного веса – избыток от избытка.

Еще одна неприятность, в которой обвиняется шоколад, - кариес. Но, шоколад способствует развитию кариеса не больше, чем иные продукты и лишь в тех случаях, когда мы забываем о гигиене после «потребления».

Шоколад и холестерин. Да, в шоколаде есть жир, но растительный. То есть  масло какао. А продукт растительного происхождения не содержит холестерин, поскольку последний – происхождения животного. Холестерин можно обнаружить только в молочном шоколаде, но там его в три раза меньше, чем в мясе.

**Шоколадные рекорды Гиннеса**

**Шоколадный брусочек:**

            Согласно Книге рекордов Гиннеса, самый большой в мире брусок шоколада весил приблизительно 2280 кг. Одна из кондитерских фирм изготовила этот шоковый экземпляр для выставки «Еврошоколад», проводимой в Турине в 2000 году.

**Высокая шоколадка:**

В феврале 1991 года в Барселоне создали самую высокую модель шоколада. Образцовое создание возвышалось на  8,5 м в высоту и радовало зевак, пока экспонат не начали надкусывать.

**Шоколадное сердце:**

         Повар из Германии и его команда создали ко ДнюСвятого Валентина самое большое в мире сердце из шоколада и пряничного теста. Сердце весит около 922 килограммов, высота и ширина по 5 метров.

**Самая большая в России плитка шоколада:**

В Москве в день праздника «500 лет шоколаду» Кондитерская фабрика «Волшебница» представила всем гостям праздника самую большую настоящую шоколадную плитку в мире. Весило это произведение кондитерского искусства  500 кг, его длина составила 2м 73 см ширина 1м 25 см, а высота - 14 см. Шоколадка была упакована в настоящую фольгу и бумажную этикетку.

**Конфетка:**

Американские кондитеры соорудили гигантскую конфету -  трюфель из горького шоколада высотой более 2 метров и весом 3 тонны. В нем поместились бы почти 700 тыс. конфет обычного размера.

**Заключение**

Мнение о влиянии шоколада на здоровье расходятся от категорического «вреден» едва ли  не до объявления его  панацеей. Где же истина? Вот каково научное мнение по самым частым  «шоколадным» вопросам.

**Шоколад-виновник лишнего веса?**

Верно лишь отчасти. Шоколад – действительно высококалорийный продукт, но при употреблении в разумных количествах может быть частью здоровой сбалансированной диеты.

**Правда, что шоколад придает энергию?**

Да, шоколад богат сахаром и жирами, а, кроме того, содержит калий и магний, а также небольшое количество протеина.

 **Правда, что шоколад полезен для сердца?**

Верно. Врачами  установлено, что в какао-бобах есть вещества, которые  благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему.

**Правда, что шоколад вызывает головную боль?**

Да, это возможно, но эта проблема касается взрослых людей.

**А шоколад вреден для зубов?**

Нет. В отличие от других сладких лакомств, именно шоколад наименее опасен: какао препятствует разрушению зубной эмали. Содержащееся в шоколаде масло какао обволакивает зубы защитной пленкой и предохраняет их от разрушения. Конечно, шоколад не заменит чистку зубов, но стоматологи считают, что шоколадные конфеты менее вредны, чем, скажем, карамель.

**Правда, что шоколад способствует перевозбуждению?**

Да.  У некоторых людей может появиться бессонница. Чтобы этого не случилось, важно не есть шоколад в большом количестве и не давать его на ночь детям, кто легко возбудим и долго не засыпает.

Таким образом, шоколад не только вкусен, но и полезен, если относится к его поеданию без фанатизма.

Существовавшее прежде мнение – шоколад вызывает кариес – опровергнуто учеными. Доказано, что в состав масла какао входят вещества, обладающие антисептическим действием. Они уничтожают бактерии, разрушающие эмаль и вызывающие кариес, а неблагоприятное действие на зубы оказывает глюкоза, придающая сладость шоколаду. Содержание психостимуляторов в шоколаде очень мало.

   Шоколад, как впрочем, и любой другой продукт, может быть вредным если:

- во-первых, поедать его в больших количествах (например, съедать полкило в день);

- во-вторых, употреблять ненастоящий шоколад, а его подделки.

***Как отличить настоящий шоколад:***

1)    На упаковке должен стоять ГОСТ;

2)    Ищи 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло, если есть другие – шоколад не настоящий;

3)    Сахар эмульгатор, лецитин, ароматизатор  и добавка Е 322 – не портят настоящий шоколад;

4)    Шоколад должен таять во рту.

Покупая шоколад, конечно, необходимо обратить внимание на упаковку, но на этикетке недобросовестный изготовитель может напечатать все, что угодно. А вот вкус покупателя ему не обмануть.

Вот каким должен быть настоящий шоколад: однороден по цвету и иметь гладкую блестящую поверхность, на изломе – матовый, ломается с характерным треском, моментально тает на языке (так как  какао – масло тает уже при +32 оС).

Итак, в результате сравнения доводов сторонников и противников шоколада, мы пришли к выводу, что серьезных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет.

Только нужно помнить, что во всём нужна мера.

**Список литературы**

1. «Все обо всем». Энциклопедия для детей. (сост. Г. Шалаева. т.7, 12 – Москва, 1994 г.
2. «Что такое. Кто такой». Энциклопедия для детей. Том 3. – Москва, 1993 г.
3. Познавательный журнал для девочек и мальчиков. «Детская энциклопедия». №5,2002 год.
4. Ю. Крутогоров «Скатерть-самобранка». Москва, «Детская литература», 1985г.
5. Сайты в Интернете: [www.webturizm.ru](http://www.webturizm.ru/news/?currYear=2007&currMonth=04&currDay=10), [www.chocolate.rainford.ua](http://www.chocolate.rainford.ua/chocorecords.shtml), [www.eda-server.ru](http://www.eda-server.ru/cooking-news/2005/03/2005-03-25c.htm), [dn.kiev.ua](http://dn.kiev.ua/events/world/shokonebo_14.html), [www.israbard.net](http://www.israbard.net/news/view.php?nid=175103).

**Исследовательская работа на тему «Польза или вред шоколада»**

*1:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Шоколад всегда в почете
И в быту, и на работе
Любят взрослые и дети
Позабыть про все на свете!*

 *Стать счастливей во сто крат,
 Шоколаду каждый рад!*

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С латинского языка слово «шоколад» переводится как «пища богов». Шоколад – любимое лакомство детей и взрослых. Споры ученых о вреде и пользе шоколада продолжаются до сегодняшнего дня. Так,  одни специалисты считают, что масло какао предохраняет зубы от разрушения. Другие же напротив, придерживаются мнения о том, что шоколад, как и все сладкое, вреден для зубов***.***

***3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Гипотеза:***  шоколад благотворно  влияет  на  здоровье и самочувствие человека, если его употреблять в умеренных количествах

***4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Цель*** ***исследования***: изучить вопрос о  положительных  и отрицательных                                  воздействиях   шоколада на  организм  человека и на этой основе провести изучение общественного мнения по этой проблеме.

***5.---------------------***

***Задачи исследования:***

 1.Изучить литературу по избранной теме: ознакомиться   с   историей  возникновения  шоколада и изучить его полезные  и  негативные  свойства

2.Составить анкеты для учащихся

3.Провести  анкетирование учащихся начальной школы, родителей, учителей, продавцов продовольственных магазинов, членов семьи.

***6.--------------------------***

***Объект  исследования:***  шоколад.

***Предмет исследования:*** явления и факты, подтверждающие пользу и вред шоколада.

***Методы исследования:***  анализ литературных источников, анкетирование, систематизация материалов.

***База исследования:*** начальная школа ГБОУ СОШ с.Беловка.

***Сроки исследования***: январь-февраль 2014 год.

7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перед началом работы мы провели анкетирование.      Мы сделали вывод, что шоколад – любимое лакомство детей и взрослых, но сведений о нем они знают мало, почти все, кого мы опрашивали, считают, что от  шоколада портятся зубы, всем бы хотелось узнать о пользе и вреде шоколада, как и откуда он к нам пришел.
 Поэтому мы и решили изучить литературу по данной теме и познакомить всех желающих с результатами нашего труда.

8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
   **Свою  работу мы  начали с проведения исследования у учащихся начальной школы: «Что вы знаете о шоколаде», в ходе которого выяснилось:**

**1. Наибольшее предпочтение ребята отдают такому шоколаду, как** «Alpen Gold», «Воздушный», «Милко», «Бабаевский», «Snikers».

**2. Мало кто знает родину шоколада.**

**3.Не все  обращают внимание на состав шоколада.**

**9.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**История шоколада**

Шоколад изготавливают с использованием плодов какао.

 Это плод какао, внутри какао бобы (очень горькие!)

10.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Плантации какао.

В тропиках эти деревья растут почти везде. И хотя родина какао-Мексика, самые большие плантации какао в Африке.

11.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подарок местных жителей.

Первым европейцем, открывшим силу какао-бобов, был Христофор Колумб. В 1502 г. он получил их в подарок от местных жителей острова Гуанажа ( в Карибах). С этого момента шоколад начал своё триумфальное шествие по Европе.

12.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Состав шоколада. Шоколад состоит из какао-массы, сахара, какао-масла и различных добавок.

**13.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Способ приготовления. Дробильная машина размалывает бобы в крупу. Крупа попадает на мельницу. После этого добавляют нужное количество сахара, масла какао, молока.

 Шоколадная масса стоит   в отделочной машине трое суток при температуре пятьдесят градусов. И только потом шоколад станет таким, каким мы его любим.

14.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Классификация шоколада**

По содержанию какао - порошка шоколад делится на:

* Горький - более 60 %;
* полугорький (десертный) – около 50 %;
* молочный – около 30 %.

15. \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Существует три вида молочного шоколада:

* темный;
* молочный;
* белый.

16.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В зависимости от рецептуры и способа обработки шоколад подразделяется на:

* обыкновенный;
* десертный;
* белый;
* пористый;
* шоколад с начинкой.

17.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

     **Значение шоколада**

шоколад это уникальный полезный продукт. Средневековые врачи лечили шоколадом лихорадку и  желудок. Современная медицина утверждает, что плитка шоколада продлевает жизнь на год. Если регулярно употреблять в пищу шоколад, то можно снизить к минимуму вероятность сердечных заболеваний. Дело в том, что активные вещества, содержащиеся в шоколаде, борются с образованием в организме человека тромбов. Они не дают им слипаться и действуют подобно аспирину, но без пагубных последствий. Кроме магния, в шоколаде содержится фосфор и кальций. Первый необходим нашему мозгу, а кальций увеличивает крепость костей.

18.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Негативное  влияние  шоколада***

От  чрезмерного  употребления  шоколада  могут   возникнуть   некоторые   проблемы:  аллергия, избыточный вес,  холестерин.

Еще одна неприятность, в которой обвиняется шоколад, - кариес. Но, шоколад способствует развитию кариеса не больше, чем иные продукты и лишь в тех случаях, когда мы забываем о гигиене после «потребления».

Шоколад и холестерин. Да, в шоколаде есть жир, но растительный. То есть  масло какао. А продукт растительного происхождения не содержит холестерин, поскольку последний – происхождения животного. Холестерин можно обнаружить только в молочном шоколаде, но там его в три раза меньше, чем в мясе.

***19.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***
Результаты исследовательской работы показали:

* Употреблять настоящий шоколад, а не подделки.
* Умеренное употребление шоколада в пищу отлично влияет на настроение человека.
* В больших количествах вреден любой продукт!
* Употребляйте  шоколад  в  меру!

**20.\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Как отличить настоящий шоколад:***

1)    На упаковке должен стоять ГОСТ;

2)    Ищи 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло, если есть другие – шоколад не настоящий;

3)    Сахар эмульгатор, лецитин, ароматизатор  и добавка Е 322 – не портят настоящий шоколад;

4)    Шоколад должен таять во рту.

21.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Настоящий шоколад должен быть:

* однороден по цвету;
* иметь гладкую блестящую поверхность;
* на изломе – матовый;
* ломается с характерным треском;
* моментально тает на языке
* (так как  какао – масло тает уже при +32 оС).

22.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вывод: в результате сравнения доводов сторонников и противников шоколада, мы пришли к выводу, что серьезных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет.

Только нужно помнить, что во всём нужна мера.