**Шоколад**

"То, что любишь, ешь понемногу".

Улучшение самочувствия, ощущаемое людьми при употреблении шоколада и конфет, приводит к тому, что многие едят сладости, когда чувствуют снижение жизненного тонуса. Однако проблема состоит в том, что, полагаясь на сладости как на средство, практически мгновенно повышающее содержание сахара в крови, можно легко сделать их постоянной частью рациона. В основном конфеты служат источником пустых калорий и снижают аппетит, необходимый для получения полезных продуктов.

Конечно, шоколад приносит некоторую пользу, но он содержит большое количество жиров, и употребление его в избыточных количествах может привести к повышению веса. Это не означает, что сладости вредны для здоровья. Их просто нужно есть как лакомство, умеренно и не заменять ими другие, более полезные продукты. Как полагают, шоколад способствует повышению уровня серотонина и эндорфина в мозгу, что приводит к эффекту душевного подъема.

В состав шоколада входят такие стимуляторы, как кофеин и теобромин (это, выделенный и изученный 125 лет тому назад русским химиком А. А. Воскресенским, алкалоид, и в малых дозах, он, подобно кофеину, действует возбуждающе на сердечно-сосудистую и нервную систему. В шоколаде обычно содержится около 0,4 процента теобромина - доза совершенно безопасная, но придающая шоколаду способность снимать усталость, возвращать бодрость), усиливающие чувство тревоги. Некоторые люди находят употребление шоколада успокаивающим, так как шоколад с детства ассоциируется у них с комфортом или с наградой. На счет влияния шоколада на работу сердца.

Что входит в состав шоколада? Во-первых, кофеин, который способствует учащению пульса (тахикардия) и небольшому повышению артериального давления, поэтому людям, перенесшим сердечный приступ, рекомендуют сократить потребление шоколада (125-граммовая плитка шоколада содержит больше кофеина, чем чашка растворимого кофе). Во-вторых, сахар, хотя уже неоднократно предпринимались исследования связи между высоким потреблением сахара и повышенным риском развития сердечных заболеваний, научного подтверждения они не получили. И наконец, в-третьих, шоколад содержит такие минеральные вещества, как железо, магний и калий: недостаток железа может вызвать такие симптомы, как сердцебиение одышка, и оно (железо) необходимо для синтеза гемоглобина крови; магний - играет значительную роль в передаче нервных импульсов и важен для ритмичной работы мышцы сердца; калий же совместно с натрием отвечает за водный и электролитный баланс в клетках и тканях, который влияет на кровяное давление и важен для поддержания нормальной частоты сердечных сокращений.

Что же касается белков и жиров, то благодаря их высокому содержанию (особенно жиров) в шоколаде, около 30% веса, высока и его калорийность - около 500 ккал на 100 г. И все же, съедать две плитки в день я Вам не советую, лучше ограничиться употреблением двух шоколадных конфет на десерт к чаю, если, конечно, Вы не летчик или моряк на работе. Все, кто собирается в длительно путешествие, должны включить список съестных припасов одну - две плитки шоколада. В 1993 г. четырем англичанам удалось выжить в снежной западне Кавказских гор только благодаря трем батончикам "Марса". Шоколад включен в дневной полевой рацион американской армии и даже питание астронавтов в космосе. Не существует убедительных доказательств того, что шоколад способствует появлению прыщей.

Тем не менее страдающим от прыщей (особенно от угревой сыпи) обычно рекомендуется сократить его потребление, в основном из-за индивидуальных реакций человека на разного рода добавки, которые содержатся в шоколаде, и высокого содержания сахара и жиров в продукте. Шоколад наносит зубам меньше вреда, чем любые другие виды сладостей. Это частично можно объяснить тем, что, как правило, шоколад быстро съедается, а также он быстро смывается слюной с поверхности зуба. Немного отвлекусь от медицины и расскажу о том, как изготавливается шоколад. Шоколад производится из плодов деревьев какао, растущих в Южной Америке.

Известно, что какао-бобы - семена дерева - использовались в качестве денег в период цивилизации ацтеков около 3000 лет назад. Деревья какао растут также в Западной Африке и Юго-Восточной Азии. Какао-бобы подвергаются существенной обработке, прежде чем становятся шоколадом. Oни ферментируются и сушатся на солнце. Бобы сортируют и очищают, а затем жарят, жареные бобы освобождают от кожуры и размалывают. Тепло, выделяемое в процессе размола, растапливает жиры какао-бобов. При этом образуется маслянистая горькая на вкус масса называемая, шоколадным ликером. Большая часть желтого жира, или масла какао, выжимается из ликера под прессом.

В результате остается твердый брикет какао. Эти брикеты размалываются и просеиваются для получения какао-порошка. Шоколадные изделия - конфеты, батончики и др. - получаются после добавления в шоколадный ликер сахара, дополнительных жиров и молока. Традиционно в качестве дополнительных жиров используется масло какао, придающее шоколаду свойство "таять во рту".

**Что такое кэроб?**

Кэроб (вещество из стручков рожкового дерева) - полезный для здоровья заменитель шоколада. Это объясняется тем, что в отличие от шоколада он не содержат возбуждающих веществ. Размолотые стручки рожкового дерева по цвету и запаху напоминают какао. Но, так как аромат значительно слабее, кэроб вносится в больших количествах, чем порошок какао.

Кэроб содержит меньше жиров и больше углеводов и кальция, в то время как какао содержит больше никотиновой кислоты, витамина Е, железа, цинка и фосфора. Несмотря на то что производство кэроб-шоколада начинается с порошка, содержащего мало жиров, его нельзя рассматривать как нежирный продукт. В него добавляется кокосовое или гидрогенизированное масло, в результате продукт оказывается содержащим такое же количество жиров, что и шоколад.

**Нечто интересное**

Древние ацтеки, жившие когда-то на территории нынешней Мексики, готовили из плодов дерева какао своеобразный острый напиток под названием чокоатль, что значит <горькая вода> Интересна ацтекская легенда о дереве какао (научное название деревьев какао - Theobroma cacao - означает "пища богов".). Жил в далекие времена волшебник садовод Кветцалькоатль, у которого был замечательный сад.

Среди других деревьев росло в этом саду и <шоколадное дерево>, из плодов которого люди готовили <чокоатль>. Но тут произошла неприятность. Кветцалькоатля обуяла гордыня и он возомнил себя бессмертным, за что был наказан богами - лишен разума. Безумный садовник разрушил сад, уцелело только одно дерево - дерево какао, оставшись таким образом на земле единственным представителем волшебных деревьев!