

Автор:

Порядин Михаил Алексеевич

ученик 4 «А» класса

Научный руководитель:

Нанактаева Татьяна Юрьевна

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ п. Ягодное»

п. Ягодное, Магаданская область

ШОКОЛАД: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

Аннотация: данная статья посвящена исследованию шоколада на предмет пользы или вреда для здоровья человека. В работе также представлены рекомендации по определению качественного шоколада.

Ключевые слова: шоколад, продукт, сладости, здоровье, дети, взрослые.

Каждый ребёнок и многие взрослые любят шоколад. Я не исключение. Но я слышал от мамы, в телевизионных передачах, от врачей, что употребление шоколада вредно для здоровья. Этот продукт считается главным виновником кариеса, прыщей, холестерина и лишних килограммов веса.

Споры учёных о вреде и пользе шоколада продолжаются до сегодняшнего дня. Весомые аргументы есть у сторонников и противников шоколада.

Я задался вопросом, имеет ли шоколад, называвшийся ранее «пищей богов», полезные качества?

Тема моей исследовательской работы звучит так: «Шоколад: вред или польза».

Цель моей исследовательской работы: разобраться, вреден или полезен шоколад для здоровья.

Решение поставленной цели я буду осуществлять через ряд задач.

Задачи:

1. Узнать, что знают о свойствах шоколада мои друзья, одноклассники, а также знакомые взрослые.
2. Ознакомиться с историей возникновения шоколада.

3. Узнать, в чём состоит вред шоколада.
4. Выяснить, есть ли польза от шоколада и в чем она заключается.
5. Дать рекомендации по определению качественного шоколада.
6. Найти рецепты приготовления шоколада в домашних условиях.

Объект исследования: шоколад.

Предмет исследования: сведения о шоколаде.

Методы исследования: анкетирование, обобщение, анализ.

Гипотеза: шоколад не только вкусен, но и полезен.

В начале своего исследования, я решил выяснить, как относятся к шоколаду и что знают о нем ребята из нашей школы. Мною были опрошены 30 учеников нашей школы.

Анкета

1. Любишь ли ты шоколад? Да – 28. Нет – 2.
2. Ты считаешь, что шоколад вреден? Да – 14. Нет – 16.
3. Портятся ли от шоколада зубы? Да – 20. Нет – 16.
4. Знаешь ли ты откуда пришёл шоколад? Да – 6. Нет – 24.
5. Как часто ты ешь шоколад?
Каждый день – 4. Раз в неделю – 18. Раз в месяц – 8.
6. Какой шоколад ты любишь?
Обыкновенный – 8. Батончик – 16. Пористый – 6.

Таким образом, я выяснил, что шоколад – любимое лакомство детей и что мои одноклассники плохо осведомлены о пользе и вреде шоколада, а так как многие из них едят шоколад достаточно часто, считаю, что они должны об этом хорошо знать.

А знаете ли вы, что такое шоколад?

Обратимся к энциклопедии:

Шоколад – это кондитерский продукт, который изготавливается с использованием плодов какао.

Дерево какао – вечнозелёное растение, с латинского языка переводится как «пища богов».

На его упругих, прочных ветвях пучками висят плоды, похожие на ярко-желтые огурцы. Попугаи и обезьяны очень любят лакомиться ими. Если снять нежный причудливый плод и разрезать его, то можно увидеть ряды желтоватых семян. Каждое семя с большую фасолину. Это и есть бобы какао.

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

Из истории шоколада

Родиной шоколада является Южная Америка.

Более 3 тыс. лет назад в пищу его употребляли в виде напитка индейские племена ацтеки и майя. В древности умели готовить только напиток из какао-бобов, в который добавляли острый перец. Пили напиток холодным, утоляя жажду и поднимая настроение.

В Европе с середины 16 века шоколад считался «секретным продуктом» и употреблялся в пищу только среди самых богатых сословий.

Сверхсекретный продукт был завезен в Испанию Христофором Колумбом, который и раскрыл тайну о его пользе.

В России рецепт лакомства был завезен латиноамериканским офицером Франсиско де Миранда в эпоху правления Екатерины Второй.

Первые фабрики, производящие шоколад, были построены в середине 19 века в Москве.

В чём же вред шоколада?

Медики приписывают шоколаду следующие вредные для здоровья свойств.

1. Шоколад – виновник лишнего веса, так как это высококалорийный продукт и при избыточном употреблении углеводы откладываются в организме в виде жира.

2. Шоколад обладает возбуждающим действием.

Какао содержит теобромин – вещество, которое принадлежит к той же группе, что и кофеин. Его не следует есть на ночь, особенно детям, так как он может вызвать бессонницу.

3. Шоколад может вызвать *аллергию*. Особенно у детей. Шоколад не рекомендуют давать ребенку, пока ему не исполнится два года.

4. Шоколад вызывает *головную боль*.

Я узнала, что в шоколаде содержится вещество *танин*, которое может вызывать у людей головную боль. Дело в том, что танин сужает кровеносные сосуды, вызывая, таким образом, приступ боли.

Какими полезными для здоровья качествами обладает шоколад?

Из любви к шоколаду я решил узнать, какими полезными свойствами он обладает.

1. Шоколад *источник энергии*, в нем содержится калий и магний, которые необходимы для работы мышц. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.

2. Шоколад полезен *для сердца и сосудов*.

Кардиологи установили, что тёмный шоколад препятствует образованию тромбов на стенках сосудов, улучшает работу сердца и мозга.

3. Какао-порошок *препятствует разрушению зубной эмали*.

Какао-масло обволакивает зубы защитной пленкой и предохраняет их от разрушения, так что нельзя сказать, что шоколад вреден для зубов.

4. Шоколад – *стимулятор мозговой деятельности*.

Шоколад содержит большое количество магния, калия, кальция, железа, натрия, меди и фтора. Все эти элементы очень полезны для умственной деятельности.

5. Шоколад – *сильный антидепрессант*

Плитка шоколада вполне может развеять пасмурное настроение. Всего несколько граммов какао-бобов помогают избавиться от депрессии. Медики выделили из шоколада специальное вещество *серотонин*. Оно и влияет на настроение человека.

6. Шоколад – *весьма эффективное средство от кашля*.

Британские специалисты обнаружили, что содержащееся в какао-бобах вещество теобромин способно вылечить даже самый застарелый кашель.

7. Шоколад осваивает и *косметологию*.

Кремы на основе шоколада делают кожу более эластичной и упругой. В некоторых салонах даже предлагают принять ванну из подогретого шоколада.

Рекомендации по определению качественного шоколада:

1. На упаковке должен стоять ГОСТ.
2. Цена 100 граммовой плитки 25–30 рублей – дешевле не брать.
3. Ищи 3 компонента: какао-тертое, какао-порошок и какао-масло, если есть другие – шоколад не настоящий.
4. Сахар эмульгатор, лецитин, ароматизатор и добавка Е 322 – не портят настоящий шоколад.
5. 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 (т.к. какао-масло тает уже при +32 °С).

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.*

Эксперимент «Получение шоколада в домашних условиях»

Мы с мамой изучили литературу по кулинарии, поискали в Интернете и нашли много рецептов приготовления нашего любимого лакомства в домашних условиях.

Мы смешали молоко, какао-порошок и сахар в кастрюльке. Подогрели на плите, но не до кипения. Затем добавили сливочное масло. Всё хорошо перемешали, ещё прогрели и разлили в подготовленные формочки. Мы использовали формочки для льда. Когда шоколад немного остыл, мы поставили его в

холодильник. Через несколько часов вкусное и, главное, полезное лакомство было готово.

Вот, что у нас получилось. Пробуйте! Приятного аппетита!

Заключение

Шоколад – король сладостей, обожаемый и детьми, и взрослыми.

Наше предположение о том, что шоколад приносит пользу для здоровья человека – подтвердилось.

Шоколад не только вкусен, но и полезен.

Главное знать меру и соблюдать рекомендации!

Список литературы

1. Большая энциклопедия детского питания «Ням-ням».
2. Коннашкова И.П. Шоколад: вред или польза? – М.: Крук, 2007. – 107 с.
3. Костина Т.С. Пища богов. О вреде и пользе шоколада. – М.: АРКТИ, 2006. – 148 с.
4. Видео. Шоколад. Галилео [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.youtube.com/watch?v=TnpavEрqахс>
5. Белоусова А.Р. Вся правда о пользе и вреде шоколада: интернет-сайт ЗАО «Самарский кондитер» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.samcond.com
6. Интернет энциклопедия «Википедия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.ru.wikipedia.org
7. Палмер У. Энциклопедия популярных заблуждений питания / У. Палмер, С. Вармут [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ziletka.narod.ra./gracel.html