



*Слышать о вреде шоколада для здоровья не очень хочется.*

*Жизнь и так не слишком сладка, чтобы лишать себя удовольствия есть шоколад.*

*Насколько вреден и насколько полезен для здоровья шоколад?*

**Может ли шоколад стать причиной серьезных болезней?**

Несмотря на то, что часто шоколад обвиняют во всех смертных грехах, приписывая ему участи в возникновении рака и многих других болезней, на самом деле все обстоит прямо наоборот. Японские ученые установили, что если употреблять шоколад регулярно, но понемногу, можно снизить вероятность появления раковых опухолей, язвы желудка, сенной лихорадки, сердечно-сосудистых заболеваний, а также укрепить иммунитет, нормализовать давление и предотвратить стресс.

### **Шоколад - виновник лишнего веса**

Верно лишь отчасти. Шоколад - действительно высококалорийный продукт, но основные источники калорий - молоко и глюкоза. "Шоколадные" углеводы относятся к категории "легко доступных", быстро расщепляются и столь же быстро расходуются. Действительно, при избыточном поступлении в организм углеводы могут "откладываться" в виде жира, но при употреблении в разумных количествах могут быть частью здоровой сбалансированной диеты. Конечно, если Вы привыкли съедать в день по коробке шоколадных конфет, лишние килограммы неизбежно прибавятся. Если ограничиться одной плиткой шоколада в день, то это всего лишь 300-400 лишних килокалорий. Для сравнения, эту же калорийность имеют 3 банана. А если учесть, что общая сумма необходимых в день килокалорий составляет 1500-2000, то плитка шоколада вряд ли станет причиной стремительного ожирения. Если же Вы хотите похудеть, то отдавайте предпочтение не молочному, а черному шоколаду.

### **Шоколад - источник энергии**

Правда. Жиры и сахар, которых много в шоколаде - основные поставщики энергии для организма. Магний и калий, содержащиеся в нем, необходимы для нормальной работы

мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.

Может ли шоколад улучшить настроение?

Похоже, мы совершенно не случайно хватаемся за шоколад, как только у нас портится настроение. В нем действительно содержатся аминокислота, способствующая выработке сератонина, который ученые называют "гормоном счастья".

### **Шоколад обладает стимулирующим эффектом**

Правда. Теобромин и кофеин, содержащиеся в этом продукте, обладают легким стимулирующим воздействием на сердечно-сосудистую и нервную системы. Углеводы дают легко доступную и быстро сжигаемую энергию, а жиры, содержащиеся в масле какао, усваиваются медленнее и обеспечивают организм энергией в течение более продолжительного времени.

### **В шоколаде много кофеина**

Неверно. На самом же деле, в одной плитке шоколада кофеина содержится всего каких-то 30 мг. А вот в чашке кофе - целых 180 мг.

### **Шоколад полезен для сердца и сосудов**

Верно. Кардиологами установлено, что содержащиеся в какао-бобах полифенолы благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Они способствуют более эффективному кровотоку, уменьшая тем самым нагрузку на сердце. Существует также мнение, что какао улучшает работу иммунной системы. В лечебных целях лучше использовать лишь высококачественные сорта горького шоколада.

### **Шоколад вреден для зубов, способствует заболеванию кариесом**

Это не так. 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. Особенно сильны антибактериальные свойства оболочки какао-бобов, которую в процессе приготовления шоколада удаляют. Японские исследователи полагают, что экстракт, приготовленный из оболочек какао-бобов, следует добавлять в зубную пасту и в средства для полоскания рта. Конечно, шоколад не заменит чистку зубов, но стоматологи считают, что шоколадные конфеты менее вредны, чем, скажем, карамель.

### **Шоколад возбуждает**

Верно. Возбуждающий эффект этого лакомства обнаружили еще его первооткрыватели - древние ацтеки. Они использовали его для поддержания сил. Уже упомянутые кофеин и теобромин могут не лучшим образом повлиять на вас, если съесть много шоколада -

особенно на ночь.

### **Есть ли в шоколаде витамины?**

Тут все зависит от качества и сорта шоколада. В некоторых из них присутствуют не только витамины группы А и В, но также и железо, магний и кальций. По количеству витаминов и микроэлементов хороший шоколад может не уступать таким традиционно полезным продуктам, как яблоко и йогурт.

### **Содержится ли в шоколаде холестерин?**

Тут все зависит от того, о каком шоколаде идет речь. Если об обычном черном, то там холестерина просто не может быть. Дело в том, что холестерин входит в состав лишь животных жиров, а шоколад содержит только растительные. В молочном шоколаде некоторое количество холестерина, конечно, содержится, но его можно скорее назвать смехотворным. Мало того, последние исследования доказали, что некоторые эфирные масла, содержащиеся в шоколаде, как раз защищают сосуды от холестерина!

### **Шоколад - это наркотик**

Кофеина в шоколаде, как уже было сказано выше, находится достаточно мало. Теобромину, который в принципе может вызвать зависимость, напоминающую наркотическую, также содержится настолько мало, что реальная зависимость может возникнуть лишь у того, кто в течение некоторого времени съедает в день не менее 400-500 граммов шоколада. Что касается обнаруженных в шоколаде каннабиноидов - веществ, напоминающих по действию марихуану, то для достижения сколько-нибудь заметного эффекта необходимо съесть не менее 55 плиток. Поэтому о физической зависимости говорить не приходится. Вопрос о психологических аспектах привязанности к этому лакомству и преодолении "шоколадных запретов" еще ждет своих психологов и психоаналитиков.

### Правда ли, что белый шоколад полезнее, чем черный?

Тут мнение всех ученых абсолютно однозначно: *самый полезный - черный шоколад* без всяких начинок и добавок. Во-первых, в нем содержится больше фенолов, которые связывают вредные свободные радикалы. Во-вторых, жира в нем значительно меньше, чем в светлом шоколаде (молочном или белом). Да и вообще, большая часть всего того, о чем шла речь в этой статье, относится именно к черному шоколаду.

Так что ешьте на здоровье и во здравие!

Тэги: [для](#), [не](#), [себя](#), [шоколад](#), [есть](#), [чтобы](#), [слишком](#), [здоровья](#), [насколько](#), [вреден](#), [лишать](#), [сладка](#), [полезен](#), [удовольствия](#)