



## Всё о шоколаде

Шоколад заслуженно считается одним из самых популярных и любимых лакомств в мире. Перед его ярким ароматом и ни с чем несравнимым вкусом не устоит никто. Ведь даже небольшой кусочек способен быстро улучшить настроение и придать бодрости. Роспотребнадзор расскажет об основных свойствах этого лакомства и подскажет как выбрать самый полезный шоколад.

### Чем полезен шоколад

Шоколад - это природный антидепрессант. В его составе есть аминокислота триптофан, которая стимулирует выработку серотонина, гормона радости. Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения и укрепляют иммунитет.

Но шоколад — довольно калорийный продукт (~540 ккал на 100 гр.), он содержит большое количество сахара и жира, поэтому его чрезмерное употребление может привести к ожирению и увеличить риск возникновения сахарного диабета.

Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 г шоколада за один прием и не чаще двух раз в неделю. А детям в возрасте до 3 лет есть шоколад категорически не рекомендуется - состав продукта слишком сложный и тяжелый для неподготовленной детской пищеварительной системы. Угощать малышей шоколадом можно с 5 - 6 лет, по 20 граммов не более 2 раз в неделю.

### Как выбрать правильный полезный шоколад

Категория шоколада определяется процентным содержанием какао. Чем больше его процент, тем шоколад считается лучше. Натуральным шоколадом можно назвать только тот, который содержит какао-масло, а не другие заменители. Кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами, называется сладкой кондитерской плиткой.

Шоколад делится на молочный, горький, сливочный и белый. Качественный шоколад отличает сухой хруст при разламывании. Кусочек такого шоколада легко тает во рту, потому что температура плавления какао-масла составляет 32 градуса, чуть ниже нормальной температуры человеческого тела. А сладкая кондитерская плитка очень твердая — её придется в буквальном смысле грызть. При этом во рту останется масляное послевкусие.

Шоколад — продукт капризный. При стойкой жаре какао-масло в его составе начинает частично плавиться. Оно проступает на поверхность плитки мелкими каплями, а при обратном застывании капли образуют серые пятна. Этот эффект называется «жировым поседением». А вот при низкой температуре из шоколада вымораживается вода, в таком случае появляются белые пятна сахарозы — «сахарное поседение». Если вы приобрели продукт с данными признаками, это значит, что были нарушены условия хранения. Пользы от него уже не будет, а вкусовые качества потеряны.

Стоит отметить, что срок хранения шоколада напрямую зависит от количества содержащихся в нем жиров. Чем больше доля жиров, тем меньше он может лежать на полке. Например, к самым скоропортящимся относятся сливочные сорта, шоколад с начинками и белый шоколад.

Также при покупке этого продукта необходимо изучать этикетку. Маркировка на упакованном шоколаде в плитках массой более 50 г, коробках и пачках с шоколадом (шоколаде в виде батончиков, фигур или медалей) должна содержать товарный знак, наименование предприятия-изготовителя, его местонахождение. Кроме того, должны быть обозначены наименования экспортера, импортера, страны и места происхождения, наименование продукта. На этикетке обязательно указывается состав, масса, дата выработки и срок годности. Обязательно обратите внимание на наличие информации об условиях хранения и сведений о пищевой и энергетической ценности продукта.

На этикетках и потребительской таре с диабетическим шоколадом дополнительно указывают содержание ксилита (сорбита и др.), общего сахара (в пересчете на сахарозу) на 100 г продукта. Обязательно должна присутствовать надпись «Употребляется по назначению врача» и символ, характеризующий принадлежность продукта к группе диабетических изделий.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## КАКОЙ БЫВАЕТ ШОКОЛАД

**ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШОКОЛАД**

Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения, укрепляют иммунитет

**КАКОЙ БЫВАЕТ ШОКОЛАД**

Шоколад делится на молочный, горький, сливочный, и белый

Натуральный – с содержанием какао-масла

Качественный шоколад отличает сухой хруст при разламывании, такой шоколад легко тает во рту

Сладкая кондитерская плитка — кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами

Сладкую кондитерскую плитку приходится в буквальном смысле грызть, при этом на языке останется «сальное» послевкусие

**ВАЖНО!**

Чрезмерное потребление шоколада приводит к ожирению и увеличивает риск возникновения сахарного диабета.



**ДЕТИ И ШОКОЛАД**

Детям в возрасте до трех лет есть шоколад категорически не рекомендуется. Никакой пользы для детского организма он не принесет, а его состав будет слишком тяжел для неподготовленного желудка

Детям с 5-6 лет рекомендуется до 20 граммов не более 2 раз в неделю

Шоколад очень калорийный продукт — 544 ккал на 100 грамм продукта

Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 граммов шоколада за один прием не более 2 раз в неделю

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)