**Вред и польза шоколада**

*Тот, кто любит шоколад,*

*Постоянно очень рад,*

*Ведь для счастья мало надо:*

*Съесть кусочек шоколада.*

*И на сердце уж теплей,*

*И пошла жизнь веселей,*

*Расцветут в душе цветы*

*Улыбнёшься миру ты.*

*А в ответ мир подмигнёт,*

*Дольку счастья принесёт*

*Вкус которой так приятен,*

*Мягок, нежен и прекрасен.*

*Если кто-то загрустит,*

*Шоколад его взбодрит:*

*Стоит лишь чуть-чуть вкусить —*

*И поймёшь: прекрасно жить!*

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

**Польза шоколада.**

Шоколад при умеренном употреблении может быть очень вкусным лекарством.

Полезной порцией считается только одна треть плитки шоколада в день.

Все остальное – это уже баловство. Чем же полезен шоколад?

Шоколад очень полезен для десен и зубов. В нем содержатся эфирные

масла, обволакивающие зубную эмаль, не дающую размножаться

бактериям. Причем, это полезное свойство относится не только к

горькому, но и ко всем другим видам шоколада. Дело в том, что эти

полезные вещества содержат не сами какао-бобы, которые идут в

производство шоколада, а их кожура, которая в основном идет в отходы.

Но даже самое незначительное ее количество, содержащееся в

шоколаде, способно защитить зубную эмаль от размножения микробов

даже не применяя зубную пасту.

Британские ученые доказали, что составляющие шоколад компоненты –

более эффективное лекарство от кашля, чем традиционные средства и

не имеют ни одного побочного действия.

Японские ученые утверждают, что ежедневное употребление 20-30

граммов шоколада обезопасит вас от заражения раковыми или

язвенными заболеваниями.

Ученые провели эксперименты и выяснили, что если есть шоколад 3

раза в месяц, вы проживете на год дольше тех, кто отказывает себе в

этом удовольствии. Эти же исследования показывают, что люди,

которые едят слишком много шоколада, живет меньше.

*А еще шоколад:*

- улучшает настроение, вызывает прилив сил, заряжает бодростью;

-повышает работоспособность;

- стимулирует память и мозговую деятельность человека;

- повышает внимание;

- используется как средство для профилактики простуды;

- укрепляет иммунитет;

-укрепляет сердце, улучшает кровообращение;

- нормализует кровяное давление;

- горький шоколад сжигает жир;

- препятствует образованию зубного камня;

Одно время шоколад продавался в аптеках и, наверное, не случайно.

В шоколаде содержится целая кладовая минералов (железа, натрия, кальция, магния, калия, фосфора , а также витаминов группы А, В, PP. Фосфор питает мозг, магний регулирует клеточный обмен, кальций обеспечивает крепость костной ткани. Калий и фосфор участвуют в формировании и развитии нервной системы ребенка. Тиамины, содержащиеся в шоколаде, обладают антибактериальными свойствами и препятствуют образованию зубного налета; фосфаты и фтор укрепляют зубы.

**Негативное влияние шоколада**

Существуют несколько химических элементов, присущих шоколаду,

которые вызывают зависимость от него, например, кофеин и сахар. Если

есть слишком много шоколада, можно повысить риск развития

сердечных заболеваний из-за высокого содержания жиров. Шоколад

может способствовать появлению прыщей. Легкоусвояемые углеводы,

которые содержатся в шоколаде, могут привести к повышению у ребенка

веса. А бороться с лишним весом не всегда легко. А еще большое

количество углеводов приводит к усилению секреции желудочного сока.

Сладости, таким образом, могут вызвать боли в животе, изжогу и

тошноту.

**Какой шоколад можно детям**

Специалисты рекомендуют давать детям молочный вид шоколада. Приобретая, важно обратить внимание на состав, где какао должно содержаться от 25 до 50%. Так вкус будет приятный, мягкий. Обязательно должны присутствовать сухие сливки или цельное молоко.

*Нежелательные добавки* – различные орехи, карамель, алкогольные напитки, вафли, кусочки фруктов.

Чем меньше дополнительных компонентов входит в состав кондитерского продукта, тем меньше риск проявления аллергической реакции на новый ингредиент.

Из пищевых добавок для ребенка разрешается лецитин. Вещество уменьшает вязкость шоколада.

**С какого возраста можно давать ребенку шоколад?**

Раннее введение сладкого кондитерского изделия ребенку несет несколько негативных последствий:

* проявлением аллергической реакции;
* избыточным весом;
* нарушенным метаболизмом.

Малышам до 1 года давать сладости нет необходимости. Ребенок в возрасте старше 12 месяцев, как правило, большую часть еды употребляет вместе с родителями. В 3 года – полностью переходит на обычное питание, где не требуется особая технология приготовления пищи. Несмотря на это некоторые ингредиенты остаются под полным запретом.

Высокая калорийность, наличие значительного количества жира и репутация аллергена не приносит пользы детям в возрасте младше 3 лет. Ферменты в организме малыша не вырабатываются в полной мере и неспособны постоянно переваривать сладости. Вот почему нельзя давать шоколад детям до 3 лет.

К 5 годам органы пищеварительной системы ребенка достаточно функционируют, следовательно, съеденная незначительная доля шоколада не принесет большого вреда здоровью. Именно в данном возрасте увеличивается выработка ферментов поджелудочной, нормализуется работа печени и желудочно-кишечного тракта.

***Вывод:*** шоколад благотворно влияет на здоровье человека, если его

использовать в пищу в допустимых дозах. В шоколаде содержатся полезные вещества, положительно влияющие на работу организма, но превышение этих веществ способно нанести вред организму.