

ШОКОЛАД — ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Постоянные исследовательские работы о пользе и вреде шоколада для здоровья дают нам немало информации. Благодаря богатому витаминно-минеральному составу, можно сделать выводы об огромнейшей пользе этого лакомства — витамины А, В, D, E, F, РР, магний, калий, кальций, фосфор, железо, цинк помогают нам быть здоровыми. Наиболее полезным считается

чёрный шоколад. Он поднимает настроение — способствует выработке эндорфинов, позволяет противостоять стрессам, депрессии и усталости, успокоить и стабилизировать работу нервной системы. Содержащиеся в нём флавоноиды препятствуют старению, укрепляют иммунитет, улучшают работу органов желудочно-кишечного тракта, помогают кровеносным сосудам стать эластичнее. Съедая каждый день кусочек шоколада, можно значительно снизить риск инфаркта или инсульта, варикоза, гипертонии, сахарного диабета, сберечь зрение. Эфирные масла мешают образованию холестериновых бляшек, а значит, вы будете защищены от атеросклероза.

Но не всё так радужно и красиво.

О вреде шоколада для здоровья.

- Существует риск заболеть сахарным диабетом или же приобрести лишние килограммы (калорийность одной плитки около 500 ккал)
- Высокое содержание оксалатов подвергает нас опасности образования камней в почках.
- Не стоит чрезмерно увлекаться шоколадом беременным, особенно во второй половине срока.

Шоколад — польза и вред для здоровья детей.

Не все мамочки знают, что малышам до трёх лет лучше не давать это лакомство, потому что так можно нарушить обмен веществ в только ещё формирующемся детском организме. А после можно понемногу приучать детвору к шоколаду. Он хорошо действует на сердечно-сосудистую и нервную системы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и поднимает настроение.



Но стоит помнить, что лучше давать сладость утром или днём, так как некоторые вещества, повышающие активность, могут помешать ребёнку заснуть. Следите за реакцией малыша, никто не застрахован от аллергии.

Помните, что неконтролируемое потребление белого и молочного шоколада может испортить зубы ребёнка. Именно большое количество сахара способствует развитию кариеса, но в настоящем горьком шоколаде его мало. А танин, который содержится в какао, защищает зубную эмаль, не позволяя образовываться налёту.

Горячий шоколад — польза и вред для здоровья



Считается, что горячий шоколад намного полезнее для здоровья, чем плиточный, который делают при очень высокой температуре, а это убивает некоторое количество полезных веществ. Он даже схож по действию с афродизиаками, так как значительно прибавляет сил. Антиоксиданты, которых в горячем шоколаде больше, чем в твёрдом, выводят из организма свободные радикалы, замедляют старение, предотвращают многие заболевания, в том числе онкологию. Флавоноиды мешают образованию тромбов, разжижают кровь. Горячий напиток стимулирует работу мозга, усиливает кровообращение — улучшает концентрацию, память.

Совет: нельзя употреблять продукт людям с аллергией на какао, а людям с сахарным диабетом лучше покупать чёрный или специальный диабетический.

Будьте внимательны к тому, что покупаете. Многие производители сейчас не очень-то заботятся о нашем здоровье, поэтому используют в производстве дешёвые заменители натуральных какао-продуктов.

Из всех рекомендаций медиков и данных научных исследований можно сделать вывод о том, что польза или вред шоколада для нашего здоровья во многом зависит от нашего умения соблюдать меру.

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.