

# Купи собі шматочок щастя



Це свято вигадали французи в 1995 р., а ще кілька століть тому вони запровадили в Європі моду на гарячий шоколад — вишуканий аристократичний напій, дуже дорогий і не менш корисний

Із зерен какао-бобів ацтеки століттями варили шоколад, називаючи його не інакше як «їжа богів». Іспанські конкістадори, які вперше доправили ласощі в Європу, «чорне золото» використовували для зміцнення фізичної сили й витривалості.

Тривалий час насолоджуватися цим смаколиком могли дозволити собі лише заможні аристократи. Аби якось виправдати високу ціну на шоколад, його почали наділяти надзвичайними властивостями: здатністю зміцнювати здоров'я, сповільнювати процеси старіння й навіть, на думку славнозвісної маркізи де Помпадур, посилювати чуттєвість.

Для простих людей шоколад став доступним лише на початку ХХ ст. із появою промислового виробництва. Відтоді й дотепер залишився популярним рекламний слоган: «Втриматися неможливо».

Сучасні науковці довели, що шоколад сприяє виробленню в організмі ендорфінів — «гормонів щастя». Водночас деякі вчені впевнені, що він викликає таку ж залежність, як і наркотики. Шкода, звичайно, однак окрім користі, шоколад може створювати для нашого організму й певні проблеми. Усе залежить від якості продукту й кількості, яку людина здатна спожити, адже всім відомо, що при виробництві солодощів до какао-бобів додають цукор і різноманітні наповнювачі. Найкорисніший шоколад — гіркий, а от цукерки з начинками й батончики приносять користі набагато менше. До складу цього продукту входять такі природні речовини, як кофеїн і теобромін — стимулятори, здатні перемагати втому. До того ж у шоколаді багато глюкози — основного джерела «палива» для нашого організму.



Шоколаду властива висока поживна здатність, що можна вважати як позитивним, так і негативним. 100 г солодоців містять від 400 до 500 ккал, тож маленький шоколадний шматочок може цілком замінити сніданок чи навіть обід. Натомість після споживання тістечок і печива відчуття ситості швидко минає. Саме тому деякі дієтологи рекомендують включати чорний шоколад у дієти для схуднення. Жир, який міститься в ньому, не тільки не шкодить, а й захищає наші судини від утворення холестерину. Окрім жирів і вуглеводів, до складу шоколаду входять білки (близько 15–20%), магній, кальцій, залізо, калій і вітаміни групи В. Магній і калій стимулюють м'язову та нервову системи. Передачі нервових імпульсів і роботі серця також сприяє магній. Калій відповідає за водний баланс у тканинах і клітинах організму та нормалізує артеріальний тиск.

Оскільки залізо бере участь у синтезі гемоглобіну, шоколад у помірних кількостях рекомендують давати дітям. Танін допомагає виводити з організму шлаки й регулює роботу шлунково-кишкового тракту. Водночас він може зумовлювати звуження кровоносних судин головного мозку. Аби не нажити собі таких проблем, рекомендують уникати вживання шоколаду з великим вмістом тертого какао.

Бажаючи довести, що систематичне вживання гіркого шоколаду благотворно впливає на роботу серцевих судин, вчені з Каліфорнійського університету провели експеримент. Групу із 20 осіб поділили на дві підгрупи. Першій запропонували щоденно включати у свій раціон шоколад із підвищеним вмістом флавоноїдів, а другій — зі знизаним. Уже через два тижні у представників першої групи спостерігалось розширення артерій на 13%. Також збільшився вміст у крові епікатехіну, який сприяє активізації кровотоку. Відтак, було доведено, що гіркий шоколад справді зміцнює серцево-судинну систему.

Подібні результати продемонструвало дослідження, проведене вченими з Університету Сан-Дієго. 30 добровольців щодня вживали по 50 г чорного шоколаду (70% какао) і стільки ж білого молочного шоколаду (0% какао) протягом 15 днів. Учасникам вимірювали тиск, показники кровообігу та циркуляції ліпідів у крові до і після експерименту. Тести показали, що ті, хто насолоджувався чорним шоколадом, мали вищий рівень «доброго» холестерину.

Ласувати шоколадом корисно і вагітним жінкам, адже вони, як ніхто інший, потребують позитивних емоцій і гармонійних відчуттів. За деякими даними, какао-масло впливає на становлення характеру майбутньої дитини, робить її стійкішою до стресових ситуацій.

Щодня вживаючи в їжу чорний шоколад, можна уповільнити старіння шкіри, вважають вчені з Великобританії. Під час дослідження вони з'ясували: кілька шматочків солодкого продукту на день гальмують процес руйнування колагенових волокон і покращують обмін речовин у шкірі.



Це відбувається завдяки високому вмісту потужних антиоксидантів — флавоноїдів. Важливий факт: чорний шоколад знижує ризик розвитку одного з найнебезпечніших видів раку — меланоми.

Гіркий шоколад також знижує ризик розвитку цукрового діабету й ожиріння, впевнені дослідники з Каролінського інституту (Швеція). Під час експерименту вони виявили, що його вживання не викликає значного підвищення цукру у крові й вироблення великої кількості інсуліну. Вчені навіть зафіксували зниження захворюваності на цукровий діабет 2-го типу та невелике зменшення маси тіла у людей, які регулярно вживали чорний шоколад. У ході дослідження з'ясувався ще один цікавий факт: виявляється, для чоловіків найменш корисний білий шоколад, а для жінок — молочний.

Чорний шоколад знижує потяг до шкідливих продуктів — жирного, солодкого й солоного, упевнені вчені з Копенгагенського університету (Данія). Вони вивчали вплив чорного й молочного шоколаду на організм молодих людей, які нічого не їли протягом 12 годин. Ще через 5 годин учасникам дослідження дозволили повноцінно пообідати. Виявилось, що стограмова плитка чорного шоколаду не лише тамує голод, а й знижує апетит, чого не можна сказати про молочний. Так, ті, хто ласував чорним шоколадом, з'їли значно менше, і що особливо важливо — дуже мало солоного, солодкого й жирного. На думку вчених, саме такий шоколад допомагає скоротити споживання калорій на 15%.

Існує модна дієта, за якою охочим скинути зайві кілограми належить упродовж 3 днів випивати 5–6 чашечок кави зі знежиреним молоком, заїдаючи їх 100–150 г гіркого шоколаду. Такі розвантажувальні дні приносять задоволення і знижують потяг до солодкого.

Як відомо, завдяки вмісту «гормону щастя» ендорфіну шоколад здатен викликати ейфорію. Натомість нестача цього гормону — депресія. А кому воно треба? Єдине застереження: тіште себе винятково чорним (гірким) шоколадом без добавок і не забувайте про почуття міри — не більше 30–50 г на день.

**Лариса Дедишина**



Дякуємо «Львівській майстерні шоколаду» за надану можливість фотозйомки!

