



Шоколадна казка



Оскільки залізо бере участь у синтезі гемоглобіну, шоколад у помірних кількостях рекомендують давати дітям. Танін, що міститься в шоколаді, допомагає виводити з організму шлаки і регулює роботу травного тракту. Водночас ця речовина може зумовлювати звуження кровоносних судин головного мозку. Аби не нажити собі таких проблем, рекомендують уникати вживання шоколаду з високим вмістом тертого какао.

Кілька шматочків чорного шоколаду на день уповільнюють процес руйнування колагенових волокон і покращують обмін речовин у шкірі. Це відбувається завдяки високому вмісту сильних антиоксидантів — флавоноїдів. Що важливо, чорний шоколад знижує ризик розвитку одного з найнебезпечніших видів раку — меланоми.

Гіркий шоколад також знижує ризик розвитку цукрового діабету, адже його вживання не спричиняє значного підвищення рівня глюкози в крові і вироблення великої кількості інсуліну.

ПОРАДИ СОЛОДКОЇЖКАМ

При всій повазі і любові до шоколаду, його у жодному випадку не можна робити основною «стравою» дня, оскільки надлишок цукру шкодить не тільки зубам, але й внутрішнім органам і фігурі в цілому.

Зайва глюкоза і фруктоза в печінці трансформуються у жири, що відкладаються не тільки під шкірою, але й навколо внутрішніх органів — серця, печінки, нирок. Відтак, внутрішнє ожиріння порушує роботу серцево-судинної і травної систем. Якраз тому лікарі радять обмежувати споживання простих цукрів — солодоців, випічки, шоколадних цукерок, карамельок і солодких газованих напоїв.



Що стосується чорного шоколаду, то його денна норма не повинна перевищувати 30–50 г.

Після будь-якої солодкої їжі варто ретельно прополоскати ротову порожнину чистою теплою водою, а якщо є така можливість — почистити зуби. При цьому особливо увагу приділяйте їхній жувальній поверхні і міжзубним ділянкам, використовуйте зубну нитку.

Солодкі газовані напої пийте через соломинку. Уникайте липких солодоців — ірисок, жувальних цукерок, м'якої карамелі, пастили, мармеладу, які надовго залишаються на зубах.

І, нарешті, не їжте солодоців на ніч, оскільки цукор не лише псуватиме зуби, але й може стати причиною тривожних снів, адже глюкоза насамперед потрапляє у головний мозок і надмірно збуджує його.

Спробуйте хоча б іноді цукерки, тістечка і торти замінювати корисними солодоцями — свіжими і сушеними фруктами, морквою, ягодами. У такому випадку смакування буде дійсно корисним завдяки додатковим вітамінам, а також оберегатиме вас від різких «стрибків» рівня інсуліну і глюкози в крові.

Лариса Дедишина

Шоколад люблять усі — і діти, і дорослі. Хтось ласує ним заради неперевершеного смаку, хтось таким смачним способом долає депресію, а хтось — збадьорюється наприкінці робочого дня. І це не дивно, адже завдяки вмісту ендорфіну (так званого гормону щастя) шоколад здатний викликати справжнісіньку ейфорію! Проте корисним для здоров'я людини вважається лише темний (гіркий) шоколад.

ГІРКИЙ ШОКОЛАД — НАЙКРАЩИЙ!

До складу шоколаду входять природні речовини кофеїн і теобромін — стимулятори, здатні перемагати втому. Глюкоза, на яку багатий цей продукт, є основним джерелом «палива» для нашого організму.

Окрім жирів і вуглеводів, шоколад містить білки (близько 15–20%), магній, кальцій, залізо, калій і вітаміни групи В.

Магній і калій стимулюють м'язову і нервову системи. Передачі нервових імпульсів і роботі серця також сприяє магній. Калій відповідає за водний баланс в тканинах і клітинах організму та нормалізує артеріальний тиск.

