

# ХРОНИКА СЛАДКОЙ ЖИЗНИ. ИСТОРИЯ МОЕГО ШОКОЛАДА

Старушко Е. А.

разное

*3 класс, ГБОУ СОШ № 1 г. Чапаевск, Самарской области*

*Научный руководитель: Евсеева О.П., ГБОУ СОШ № 1 г. Чапаевск, Самарской области*

Кто не любит шоколад? Я его просто обожаю, и с этим бесполезно бороться! В каком бы виде этот продукт ни появлялся, большинству людей трудно сопротивляться желанию его отведать. А еще пару веков назад шоколад могли вкушать только цари да короли.

**Актуальность:** современный человек сейчас живет в постоянном стрессе- заботы, скоторыми мы сталкиваемся в школе, дома, на работе, темп современной жизни и др. Это, конечно, отражается на нашем здоровье – появляются различные болезни. Какие же натуральные продукты можно использовать для поддержания организма в подобных ситуациях? Возможно, шоколад?

**Гипотеза:** предполагаю, что можно приготовить настоящий шоколад из натуральных продуктов в домашних условиях.

**Цель работы :** выяснение положительного влияния шоколада на самочувствие и здоровье человека.

## **Задачи:**

- ознакомиться с историей возникновения шоколада;
- изучить виды шоколада и их полезные свойства;
- приготовить шоколад в домашних условиях с последующей дегустацией среди одноклассников
- обобщить результаты, сделать выводы.

## **Методы исследования:**

- изучение и анализ литературы, публикаций, материалов и Интернет-ресурсов по данной теме;
- систематизация и обобщение изученного материала;
- наблюдение;
- интервью у специалистов;
- анкетирование учащихся класса по теме исследования;
- выполнение практической работы.

Все любят шоколад: и взрослые, и дети. Этот продукт чрезвычайно популярен. Уже просто невозможно представить нашу жизнь без него, он плотно вошел в рацион питания человека. Кажется, что так было всегда, но это совсем не так. Были времена, когда люди не знали о таком лакомстве, хотя сам шоколад существует уже довольно давно. Так откуда же он все-таки взялся?

История шоколада уходит в I тысячелетие до нашей эры. Родиной шоколада является Южная Америка. Три тысячи лет назад индейские племена ацтеки и майя употребляли его в пищу в виде напитка. В напиток добавляли острый перец и взбивали его до густой пены. Такой напиток пили холодным. Он хорошо утолял жажду и поднимал настроение. Индейцы считали, что этот напиток приносит мудрость, силу, исцеляет душу и тело.

У индейцев майя был своего рода культ какао-дерева, кроме того, даже существовал какао-бог, которому возносили молитвы жрецы. Любопытно, что какао-бобы использовались в качестве разменных монет.

Европейцев познакомил с шоколадом испанский конкистадор Эрнандо Кортес. Он привез его на родину. Но испанцы поменяли формулу напитка: они убрали перец и добавили мускатный орех, сахар, корицу. Шоколад стал очень популярным продуктом при королевском дворе. Но попробовать его удавалось далеко не всем, лишь самым богатым, ведь цена на шоколадный напиток была очень высокой. Рецепт его приготовления очень долго хранился испанцами в

секрете. К слову, за разглашение этой государственной тайны пострадало около 80 человек.

Позже, в 1615 году французский король Людовик XIII женился на испанке Анне Австрийской. Так о шоколаде узнали во Франции, в Нидерландах и Италии. А позже в Австрии, Германии и Швейцарии.

В 19 веке напиток превратили в плитки шоколада. Сделал это Франсуа-Луи Кайе. Он придумал способ превращения какао-бобов в маслянистую массу. В 1875 Даниэле Петером была разработана новая рецептура молочного шоколада. История его также связана с именем Анри Нестле, который позже выпускал молочный шоколад той же рецептуры.

Именно с этого времени и начинается настоящая история шоколада для детей. Шоколад настолько подешевел, что полакомиться им могли уже практически все социальные сословия.

И сегодня производители шоколада продолжают экспериментировать и радовать детей разнообразными начинками, вкусами и непревзойденными формами шоколадного лакомства. Шоколад для детей выпускают не только в виде плиток, но и в форме батончиков и всевозможных фигурок (зверюшек, рыбок, шишечек и т. д.)

Шоколад вызывает много споров. Мнения о том, полезен или вреден сильно расходятся. Научное обоснование я нашла в журнале «Здоровье» в статье руководителя Отдела детского питания ГУНИИ профессора, доктора медицинских наук, академика РАЕН И. Коня «Вся правда о шоколаде»

### **Вред**

- Шоколад виновник *лишнего веса*, т. к. это высококалорийный продукт и при избыточном употреблении углеводы откладываются в организме в виде жира.

- Шоколад при безудержном поедании может вызвать *аллергию*, в результате чего появляется *диатез*, поэтому не рекомендуется давать его детям до 2 лет.

- Шоколад обладает возбуждающим действием. Его не следует есть много на ночь (особенно детям), т. к. он может вызвать *бессонницу*.

### **Польза**

- Шоколад – *источник энергии*, в нём содержатся калий и магний, которые необходимы для работы мышц. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.

- Шоколад полезен для сердца и сосудов. Кардиологи установили, что тёмный шоколад препятствует образованию тромбов на стенках сосудов, *улучшает кровоток, работу сердца и мозга*.

- Шоколад способствует *повышению иммунитета*, если употреблять высококачественные горькие сорта.

- Шоколад *поднимает настроение*, его аромат вызывает чувство наслаждения и удовольствия.

Кроме того я взяла интервью у врача общей практики (семейного врача)терапевтического отделения №3 поликлиники ГБУЗ ЦГБ Старушко Веры Сергеевны.

- *Вера Сергеевна, скажите, пожалуйста, вреден или полезен шоколад для организма и сколько его можно съесть без вреда для здоровья?*

- На самом деле шоколад очень *полезен*, если знать меру. И если съесть его не более *25 г в день*, то ничего кроме удовольствия он вам не принесёт, т. к. шоколад помогает выработать «гормоны счастья», которые появляются во время радостных переживаний, и даже запах шоколада улучшает настроение и вызывает положительные эмоции.

- В чём польза шоколада для здоровья людей?



- Шоколад не только лакомство, но и прекрасный лекарь. При эпидемиях гриппа и ОРВИ можно смазывать слизистую носа маслом какао, которое защитит от попадания инфекции. При сильном кашле лучше сосать пару долек шоколада, чем пить таблетки. При бронхите, как отхаркивающее средство, принимать половину чайной ложки масла какао на 1 стакан горячего молока. В шоколаде содержится железо, которое повышает гемоглобин крови, если у вас

анемия. А когда необходимо быстро восстановить силы, то шоколад поможет этому, т. к. содержит углеводы.

- Правда ли, что от шоколада портятся зубы?

- Долгое время считалось, что шоколад разрушает зубную эмаль, но это не так. Учёные выяснили, что в состав какао-бобов входят антибактериальные компоненты, которые предотвращают возникновение кариеса. Японские врачи предлагают добавить экстракт, приготовленный из оболочек какао-бобов, в зубную пасту, но чистить зубы после употребления сладкого всё же надо.

- Все ли люди могут употреблять шоколад без вреда для здоровья?

- Людям с избыточным весом, имеющим заболевание сахарного диабета, а также детям до 2 лет, шоколад противопоказан!

- Вера Сергеевна, какой совет школьникам Вы можете дать?

- Ребята, употребляйте шоколад в меру и высокого качества, т. к. он не только вкусен, но и полезен.



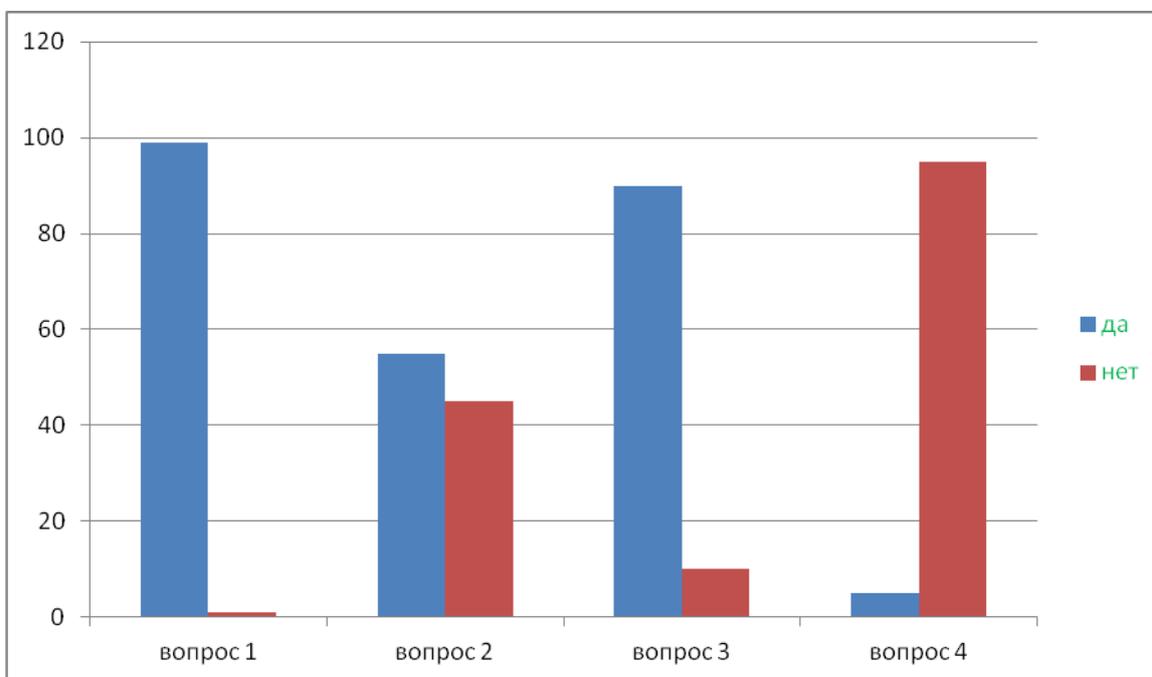
Я решила провести опрос среди одноклассников, угостив их разными видами шоколада, купленного в магазине, чтобы узнать их отношение к этой сладости.

В исследовании было опрошено 27 человек. Я задавала им следующие

вопросы:

1. Любите ли вы шоколад?
2. Вреден ли шоколад для человека или полезен?
3. Часто ли вы едите шоколад?
4. Изучаете ли вы состав шоколада при его покупке?

Результаты анкетирования представлены в диаграмме.



Можно сделать вывод, что шоколад любят все дети, но о его вреде и пользе дети знают мало и при покупке почти никто не изучает его состав

Я решила попробовать приготовить шоколад дома из натуральных продуктов и угостить своих одноклассников. Я считаю, что самодельный шоколад гораздо лучше, чем купленная в магазине шоколадная плитка. Кроме того, в него можно добавить именно те продукты и пряности, которые любим. Например, измельчённые орехи (миндаль, фундук, грецкий орех), мелкий изюм и другие сухофрукты, сушёную вишню или клюкву.

#### Необходимые ингредиенты:

молоко – 5 столовых ложек, сливочное масло – 70 г, какао-порошок – 150 г, сахар (сахарная пудра) – 100 г, мука – 1,5-2 чайные ложки



Я налила в небольшую кастрюльку молоко и нагрела его на медленном огне, постепенно ввела сахар и какао. Растопила сливочное масло на водяной бане и смешала его с молочной смесью. Непрерывно помешивая, довела шоколадную массу до кипения и сняла с огня. Через мелкое ситечко просеяла в нее муку, тщательно размешала, чтобы не



осталось комочков, и подержала еще 2 минуты на огне (нужно еще раз довести до кипения)

По консистенции готовый продукт напоминает густую сметану.

Когда шоколад немного остыл, я разлила его в формочки, предварительно смазанные сливочным маслом, и отправила в морозилку для затвердения. Застывает шоколад за 3-4 часа.

**Результат:** у меня получилось сделать шоколад. Но домашний шоколад получился не таким идеально ровным как магазинный шоколад. Шоколадная масса за ночь не затвердела, получилась мягкой и липкой. По вкусовым качествам домашний шоколад очень похож на магазинный. А отведав наш шоколад утром, мы почувствовали прилив сил, появилась бодрость, наше настроение значительно улучшилось.

Моя гипотеза подтвердилась. Шоколад действительно можно сделать в домашних условиях. Он сделан из натуральных продуктов своими руками с большой любовью.

Проведя исследование, я пришла к выводу, что серьёзных причин отказывать себе в употреблении настоящего шоколада, просто нет.

Шоколад – это самый натуральный продукт, значит, он не может быть вредным!

Самый полезный – это горький шоколад.

Шоколад благотворно влияет на здоровье человека, если его использовать в пищу в допустимых дозах.

Разумное употребление шоколада несколько не может навредить нашему здоровью, а иногда даже помогает нам справиться с недугом. Точная «доза» пока что не установлена. Однако все дружно сходятся на том, что несколько плиточных квадратиков или две шоколадные конфеты никакого вреда не принесут.

Лакомьтесь сами, угощайте друзей. Крепкого вам здоровья!

1. Коня, И. Вся правда о шоколаде [Текст] / И. Коня // Здоровье. – 2002. - № 4. – С. 6-7.
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1987.
3. Детская энциклопедия. Познавательный журнал для мальчиков и девочек. – М., ЗАО «Аргументы и факты», 2002. - №5.

4. Минифай Б.У. Шоколад, конфеты, карамель и другие кондитерские изделия. - М: Профессия, 2005.
5. Медведева А. Производство конфет и шоколада, Изд: Лабиринт Пресс, 2003г.
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.- М.: Цетрополиграф, 1997.
7. Шоколад. Серия: Покупай с умом. Изд: АСТ, Сова, 2006г.
8. Шпилев А.В. , Смирнова Л.А. Шоколад в новом тысячелетии, М.: Март, 2007
9. Я познаю мир: Детская энциклопедия/Пер. с франц. Е. Клоковой.- М: Изд-во АСТ,2003.
- 10.Интернет – сайт [www. samcond. Ru](http://www.samcond.ru)