

## Шоколад – польза и вред

Чаще всего люди, не задумываясь над тем, пользу или вред приносит шоколад, просто с удовольствием съедают кусочек этого лакомства на десерт или во время полдника, а некоторые любят полакомиться шоколадной конфеткой на ночь. Медики спешат успокоить: пользы от шоколада (особенного горького) больше, чем вреда, причем значительно, а учитывая то, что он ещё и повышает настроение, просто кощунственно лишать себя этого замечательного продукта.



Полезен ли шоколад и чем именно? Во-первых, не следует отрицать бодрящее действие шоколада, обусловленное наличием в нем какао-бобов. Чем полезен шоколад, так это тем, что даже маленький кусочек помогает при резком упадке сил, стимулировать работу мозга. Правда, ненадолго, поэтому надо обязательно закрепить эффект полноценной трапезой.

Польза шоколада для организма заключается в том, что натуральные вещества, содержащиеся в какао-бобах, помогают организму вырабатывать нейротрансмиттеры (химические вещества мозга) – серотонин, триптофан и допамин, влияющие на общее настроение и энергию. При низком уровне выработки указанных веществ наступает депрессивное состояние, способствующее возникновению различных неврозов.

Ниже перечислены основные пункты, подчеркивающие пользу шоколада и какао для здоровья и внешности человека:

благоприятно воздействует на кожу человека, являясь превосходным природным косметическим средством;

благоприятно влияет на волосы, поддерживая их рост и здоровое состояние;

активно участвует в регенерации кожного покрова и лечит многие кожные заболевания и ожоги;

горький шоколад входит в число диетических продуктов, показанных к употреблению при лишнем весе, а также вегетарианцам;

является действенным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;

улучшает состояние сосудов и помогает предотвращать такие болезни, как варикозное расширение вен, атеросклероз и инсульт;

стабилизирует уровень холестерина в крови;

природные компоненты какао бобов нормализуют обменные процессы, связанные с уровнем сахара в крови;

шоколад богат активными антиоксидантами и является профилактическим средством против онкологических заболеваний;

какао богато магнием, цинком, хромом, йодом и другими минералами и позволяет восполнить их недостаток в организме человека;

шоколад лечит стресс и борется с депрессией;

улучшает мыслительные процессы, работоспособность и общее самочувствие.

### Вред шоколада для организма

Ну, а теперь немножко дегтя в бочку «шоколадного меда». Шоколад – высококалорийный продукт. В одной плитке шоколада (100 г) содержится более 500 ккал, это примерно 1/5 часть дневного рациона. Чрезмерное употребление этого лакомства ведет к тому, что начинает откладываться жир между мышцами, в соединительной ткани и под кожей, а это чревато избыточным весом.

В составе шоколада имеется большое количество жиров (до 40 г на 100 г шоколада), что негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе. В этом лакомстве содержится кофеин, который может спровоцировать изжогу, заболевания ЖКТ, тошноту и



увеличение простаты у мужчин.

При употреблении за один раз более 20 г шоколада увеличивается пульс, поднимается артериальное давление. Людям, пережившим инфаркт и инсульт, лучше отказаться от этого продукта. Шоколад способен вызвать аллергическую реакцию. Поэтому, как только появились первые признаки любой аллергии, употребление шоколада необходимо свести к минимуму.

Совсем не польза, а вред шоколада для здоровья будет существенным, если употреблять некачественную продукцию от неизвестного производителя. Не честные производители часто заменяют дорогое какао-масло пальмовым и кокосовым маслом. Такая шоколадная продукция будет содержать транс-жиры, которые могут спровоцировать гормональный дисбаланс, лишний вес, атеросклероз, злокачественные опухоли и другие тяжелые патологии. Поэтому внимательно изучайте состав на упаковке при покупке любимого лакомства.

Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна