

## **Какао, любимый напиток детей и взрослых**

Тертое какао обладает полезными свойствами, т. к. содержит в составе витамины и минералы, присутствующие в бобах.

**В 100 г какао-порошка содержится следующее количество минералов:**

- калий (1524 мг) нормализует работу мышц, полезен для здоровья людей с аритмией (нарушениями ритма сердца), т. к. способен снизить частоту и выраженность приступов;

- фосфор (734) входит в состав костной ткани и обеспечивает ее плотность, снижая хрупкость костей;

- магний (499), наравне с калием, нормализует работу мышц и полезен тем, кто страдает судорогами, т. к. может сделать их более редкими;

- кальций (128) необходим детям в период активного роста (суточная норма 800 мг), а также беременным женщинам (1000 мг), т. к. является основным элементом, необходимым для формирования и роста костной ткани;

- натрий (21) обеспечивает нормальное давление в межклеточной жидкости, благодаря чему по ней передаются все необходимые питательные вещества к клеткам;

- железо (13,86) вступает в реакцию с кислородом в организме и образует гемоглобин, при недостатке которого может развиваться анемия (заболевание, характеризующееся низким содержанием гемоглобина и сопровождающееся утомляемостью, бледность, онемением конечностей);

- цинк (6,81) полезен для детей (суточная норма 15 мг), т. к. входит в состав костной ткани и препятствует деформации костей;

- марганец (3,84) участвует в обменных процессах витаминов А, В и С и их усвоении;

- селен (3,79 мкг) полезен для здоровья мужчин, т. к. стимулирует выработку тестостерона.

### **Полезные свойства какао объясняются и наличием в нем витаминов:**

- РР (2,19 мг) очищает печень от «плохого» холестерина, выводя его излишки. Участвует в окислительно-восстановительных процессах, превращая жиры, углеводы и белки в энергию, необходимую для дыхания, движения;

- В5 (0,25) участвует в окислительных процессах и расщеплении питательных веществ, преобразовании их в энергию, которая за тем тратится на дыхание и двигательную активность;

- В2 (0,24) необходим для синтеза половых гормонов, а также эритроцитов. Полезен для здоровья людей, страдающий анемией (пониженным гемоглобином), т. к. участвует в формировании гемоглобина;

- В6 (0,12) участвует в переработке аминокислот. Из них впоследствии строятся молекулы белка, обеспечивается деление клеток, рост тканей;

- В1 (0,08) имеет антиоксидантные свойства, укрепляет мембраны клеток, препятствует проникновению через них продуктов перекисного окисления. Именно эти продукты окисления образуют в полости клетки нерастворимые образования, которые могут привести к возникновению рака;

- В9 (32 мкг) участвует в формировании нервной системы плода, потому показана беременным женщинам. Суточная норма 500 мкг;

- К (2,5 мкг) нормализует свертываемость крови, способствует быстрому заживлению травм. По этой причине он даже входит в состав заживляющих кремов для кожи и назначается перед операциями и родами для того чтобы избежать кровотечения.

Калорийность какао порошка довольно высока и составляет 289 ккал. При этом в напитке без добавления молока и сахара 68,8 ккал в 100 г. Калорийность какао с молоком составляет 94 ккал на 100 г. При добавлении сахара она возрастает еще на 10–15 ккал. Потому пить его детям и взрослым лучше с утра. Утром белки, жиры и углеводы из напитка будут расщеплены быстрее, а энергозатраты в течении дня позволят расходовать их, не допуская образования жировых отложений.

