**Шоколад: за и против**

## ****Что полезного в шоколаде?****

Шоколад – не просто сладость. Во-первых, он действует как мягкое и безопасное тонизирующее средство. Ведь в нем содержится алкалоид теобромин, бодрящее вещество, не вызывающее зависимости. Также в какао-продуктах довольно много проантоцианидинов. Это мощные антиоксиданты – они помогают увеличить концентрацию «хорошего» холестерина в крови и уменьшить содержание «плохого». Благодаря этому снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза.

## ****Полезен только горький****

Говоря о полезных свойствах шоколада, ученые имеют в виду только настоящий горький шоколад, в котором много какао-масла и сухих веществ бобов какао. Не так полезен молочный шоколад, в котором этих веществ меньше. И тем более никакой пищевой ценности не несут шоколадные конфеты и другие кондитерские изделия, в которых тертый какао или какао-масло заменили другими веществами (например, пальмовым маслом).

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Горький шоколад – настоящий кладезь полезных биологически активных веществ. Существует множество научных данных о его позитивном влиянии на организм, однако шоколад – не лекарство, и тем более не панацея. Это важный ингредиент сбалансированного питания человека.

## Сколько шоколада можно в сутки?

Средняя норма потребления шоколада для взрослых – 100 г в день, по 20–40 г за раз. Лучше выбирать темный или горький шоколад и есть его в первой половине дня. Детям стоит давать не более 50 г шоколада в день, также разделяя на несколько приемов. Вообще же важно не превысить суточную калорийность, но при этом рацион должен оставаться сбалансированным: никому не принесет пользы «диета» из двух шоколадок и трех бутылочек сладкого йогурта в сутки.

## ****Низкокалорийный шоколад****

Несмотря на все полезные свойства, шоколад нельзя назвать идеальным продуктом диетического питания – он высококалорийный (более 500-540 ккал на 100 г), в нем много сахара и жиров. Поэтому сейчас разрабатываются маложирные и низкокалорийные (до 300 ккал) продукты на основе горького шоколада, в которых сохранятся все самые важные биологически активные вещества какао.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)