

Химия.

ЧУЛКОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА

Краснодарский край г.Сочи

МОБУ НОШ-ДС №80 им.Павлова Н.Д., 4 «А» класс.

ЛЮБИМЫЙ МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД.

Научный руководитель Куш Марина Юрьевна, учитель начальных классов МОБУ НОШ-ДС №80 им. Павлова Н.Д.

Анотация

Цель моей работы: изучить вред и пользу молочного шоколада.

Задачи:

1. Узнать состав молочного шоколада.
2. Изучить вред и пользу ингредиентов молочного шоколада.
3. Определить норму потребления молочного шоколада.

Ход работы:

Для того чтобы написать мою работу мне понадобилось изучить множество статей.

Разнообразие шоколада различают на 4 категории: горький, темный, молочный и белый.



Сегодня мы поговорим о любимом , нами детьми, молочном шоколаде.

Шоколад получается в результате смешивания тертого какао, какао- масла, сахарной пудры и сухого молока.

В качественном молочном шоколаде должны быть следующие пропорции:

- тёртое какао – не менее 30%
- молоко сухое – от 12%
- какао-масло -от 15%
- сахар – не более 50%

ПОЛЬЗА

В состав шоколада входит много полезных кислот.

- Линоленовая кислота необходима для нервных клеток, она улучшает мозговую деятельность.
- Олеиновая кислота поддерживает здоровье сердца, снижая концентрацию холестерина в крови и в целом улучшая кровообращение.
- Стеариновая кислота помогает усваиваться многим веществам, а также снимает отеки.

Следующим полезным элементом шоколада является теобромин . Он похож по своему составному действию на кофеин., мягко стимулируя мозговую деятельность. Он улучшает память, повышает уровень энергии, расширяет спазмированные сосуды.

Какао-масло содержит антиоксидант– витамин Е. Он приостанавливает процесс старения и умирания клеток.

Сухое молоко является источником животного белка, кальция, магния, фосфора и витаминов, особенно много витаминов В 12.

Сахар – это быстрый углевод, который занимает фактически пол плитки. Он способен быстро придать силы.

ВРЕД

Избыток сахара провоцирует постоянные скачки глюкозы в крови. После съеденной целой шоколадки чувство удовлетворения быстро сменяется упадком сил – это организм устранил избыток глюкозы, и теперь ее уровень ниже необходимого. Сразу возникает желание съесть сладость – так и формируется привыкание к сахару. Злоупотребление сахаром приводит к нарушению обмена веществ, развитию сахарного диабета и кариеса.

Какао-масло – это очень калорийный продукт (535 кКал на 100г), так что злоупотребление молочным шоколадом может привести ещё и к ожирению.

Так как теобромин близок по составу к кофеину , хотя и в 10 раз слабее, его злоупотребление может привести к бессоннице, а у детей к гиперактивности.

Не забываем также о возможности наличия аллергии на ингредиенты шоколада.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В связи с высоким содержанием сахара и калорий врачи рекомендуют употреблять молочный шоколад в маленьких количествах. Взрослым в день можно съедать примерно 20 граммов в день. Детям соответственно меньше. Малышам от 3 до 6 лет 3-5 грамм в день.

Подводя итоги , можно сделать вывод : молочный шоколад полезен, главное знать меру.