**Министерство культуры Новосибирской области**

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**«Новосибирский областной колледж культуры и искусств»**

**студенческий исследовательский проект**

Тема: «Никогда не рано и никому не поздно полюбить шоколад»

**Проект выполнила:**

Червоткина Екатерина Евгеньевна

**Специальность:**

51.02.01 Народное художественное творчество

**Курс 1**

**Руководитель проекта:**

Жабинцева Ирина Николаевна

**Новосибирск 2022**Содержание

Введение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.3

* 1. История и технология производства шоколада. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.4
  2. Шоколад как наркотик. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.6
  3. Немного о сортах сладости. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.7
  4. Как влияет шоколад на организм человека: по минутам. . . . . . . . . . . . . .стр.9
  5. Здоровое сердце, сосуды и никакого диабета. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.10
  6. Хорошее зрение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .стр.11
  7. Повышенная продуктивность мозга. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.12
  8. Влияние шоколада на здоровье человека . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.12
  9. Какой шоколад полезен (как правильно его выбирать). . . . . . . . . . . . . . стр.13
  10. Кушаем сладость правильно. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.14
  11. Сколько нужно есть в день шоколада?. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .стр.15
  12. Интересные факты. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.15

Заключение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.18

Список использованных источников. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . стр.19

**Введение**

Шоколад — это кондитерское изделие, которое приготавливается на основе какао-бобов. Очень трудно найти человека, который не любит шоколад. Этот потрясающий десерт стал не только любимым лакомством многих людей, но и хорошо укоренился в культуре. Шоколад в разных формах и разновидностях — это любимое лакомство для многих людей. Кондитерские фабрики даже не собираются останавливаться на одном виде шоколада. И поэтому постоянно добавляют новые ароматические добавки, пищевые, а также экспериментируют с различными начинками. Шоколад обладает многими положительными качествами, но только если он «настоящий». Настоящий и полезный продукт — это тот, который содержит большое количество какао.

Многие из нас не видят свою жизнь без шоколада. А разнообразный ассортимент различных его сортов уже давно никого не удивляет. Однако есть те, кто считает, что шоколад оказывает только вредное воздействие на организм. На самом деле это не так, можно привести большое количество примеров полезного влияния шоколада на наш организм, например: ученые утверждают, что плитка шоколада в неделю продлевает жизнь в среднем на год и способна даже омолодить организм.

Цель работы: изучение положительных воздействий шоколада на организм человека.

Задачи:

1. Изучить научные и научно-популярные источники о шоколаде

2. Изучить сорта шоколада и влияние его на организм

3. Изучить правила выбора и нормы употребления шоколада

4. Провести анализ изученного материала

**История и технология производства шоколада**

История шоколада начинается еще давно и датируется 14-15 веком. Мало кто знает, что раньше во времена индейцев майя люди ценили продукт, добытый из какао бобов, еще больше. Они использовали какао, как вкусный горьковатый напиток, придающий сил и энергии. Майя разводили его водой и приправляли перцем.

Вот так наслаждение, но на то время о горячем шоколаде никто еще понятия не имел. Кроме того, всех устраивала густая консистенция и аромат напитка, его жирность и питательность. А напиток богов, как кони его называли, ниспослан им был свыше.

Этот период еще до Христофора Колумба и других завоевателей славится тем, что люди употребляли священный напиток в холодном виде. Какао-бобы сначала перетирали в пасту, добавляли растертый в порошок маис, а затем разбавляли перцем. Взбивали эту смесь с водой до тех пор, пока не получали отменную пенку сверху.

Такой напиток пили только мужчины, женщинам и детям он был запрещен. Кстати пенка считалась показателем наивысшего качества в то время. Лакомились им в основном шаманы, воины, чтобы восстановить силы и знатные в округе люди.

А в Европе о шоколаде стало известно в XV веке, благодаря испанскому завоевателю мексиканских земель конкистадору Кортесу.

Он попробовал первым священный напиток с добавлением перца чили и почувствовал в нем нечто особенное. Именно он завез в Европу шоколад и ваниль .Впоследствии напиток превратился в горячий и сладкий, сваренный на молоке (воде), с добавлением сахара.

В России шоколад также прижился во времена Екатерины II, которая с удовольствием пила горячий шоколад по утрам.

В XVIII веке какао позволяли себе пить только богатые люди, такую роскошь бедные себе купить не могли.

Но история появления шоколада продолжалась, и следующий век ознаменовал себя появлением твердого шоколада. Благодаря открытию голландца Конрад ван Гутена, производство шоколада обрело новое дыхание.

Все дело в том, что этот человек открыл более дешевый способ отжима масла какао и этим прославился на весь мир. Так и появился в нашей жизни первый твердый шоколад – плиточный.

*История производства шоколада:*

1. Процесс ферментации. Перед тем как сделать шоколад, нужно высушить какао бобы на плантациях, чтобы в процессе ферментации они приобрели коричневый цвет. Ведь изначально они слишком светлые, а после обработки бобы приобретают манящий аромат, их вкус усиливается, а цвет становится насыщенным.
2. Отправка бобов на предприятие, где их обжаривают и быстро охлаждают. В таком виде какао готово к дальнейшей переработке.
3. Какао бобы раздавливают. В результате чего образуется так называемая какаовелла и какао-крупка. Другими словами в процессе дробления образуется крошка (идущая на корм скоту) и маслянистая масса из тертого какао.
4. Затем из массы какао отжимают масло (около 53%), которое идет на изготовление шоколада и какао-порошок (обезжиренный состав). Польза горького шоколада зависит от количества масла какао в нем. А порошок затем используют в кулинарии, добавляя в выпечку, мороженное, напитки и т.д.
5. Конширование — смешивание основных ингредиентов. При этом в процессе соединения улетучиваются нежелательные дубильные вещества, цвет становится однородным.
6. Самое время добавить остальные ингредиенты – лецитин, ваниль и если нужно молоко.
7. Темперирование, когда массу при сильном нагревании также быстро охлаждают, придавая ему желаемую форму плитки.

Чтобы создать шоколад, требуются лишь 2 ингредиента:

• Какао-бобы — обычно перетертые в какао-массу (она же какао-паста, «какао-ликёр»), но иногда обезжиренные и перемолотые в какао-порошок. И чаще всего еще дополнительно масло какао добавляют.

• Подсластитель — сахар или любой другой. Хотя бывают шоколадки и вовсе без подсластителя, и вкусные при этом.

Однако многие плитки напичканы дополнительными ингредиентами, которые, как минимум, бесполезны, а то и вредны.

К примеру, для создания нежной и кремовой текстуры в продукты часто добавляют эмульгаторы. Обычно они встречаются в мороженом, салатных заправках, сливках для кофе и, соответственно, в шоколаде и шоколадных батончиках.

**Шоколад как наркотик**

Попадания в организм, эта сладость снимает стресс, дарит радость, убирает жажду съесть какую-либо другую сладость, благотворно влияет на весь организм. Удивительно, но ЗОЖ-ники (приверженцы здорового образа жизни и питания) нередко позволяют себе полакомиться шоколадом. Польза от шоколада колоссальна.

Бобы какао, из которых производят шоколад, в реальности горькие. Но перед тем, как «превратиться» в сладкий продукт, они обрабатываются различными методами и в них добавляются разнообразные вещества. Бобы какао проходят процессы:

* Ферментации;
* Сортировки;
* Сушки;
* Очистки;
* Поджарки;
* Перемалывания;

И т.д.

И полезные свойства шоколада для организма человека сохраняются.

**Немного о сортах сладости**

**Белый**

В составе не содержит твердых продуктов какао-бобов, а состоит на 90% из масла какао, сахарной пудры и молочных продуктов. Этот вид сладости наиболее «плохо» — он попросту не может «похвалиться» какими-то полезными веществами, и приносит организму вред вместе с огромным числом калорий. Количество сахара в шоколаде этого типа наибольшее. В составе не содержится тертого какао, поэтому шоколад имеет насыщенный белый цвет. Энергетическая ценность этого шоколада составляет 552 килокалории.

**Темный (черный)**

Вкус такой плитки может быть разным – от сладкого до горького. Основа такого продукта порошок какао. Каких-либо дополнительных масел и сахарных продуктов в этом продукте минимальное количество. Черный продукт самый «здоровый», ведь в нем содержится в 2 раза больше флавоноидов, чем в молочном. В этом шоколаде калорий немного поменьше чем в предыдущем, в среднем калорийность составляет 530 ккал. Полезно употреблять до 25 граммов чистого черного лакомства один раз каждые 2-3 дня. Нужно выбирать проверенные бренды и читать этикетки, чтобы избежать вредных добавок.

**Молочный**

Наиболее раскупаемый шоколад. Состав его примерно такой (в зависимости от конкретного производителя):

* Растительные жиры;
* «Сгущенка»;
* Сухие молочные продукты;
* Сахарная пудра.

Продуктов молочного происхождения в сладости наибольшее количество. Главный недостаток продукта заключается в том, что после объединения всех вышеописанных ингредиентов, антиоксиданты становятся недоступными для поступления в организм. Поэтому, такой продукт – не самый безвредный шоколад. В 100-граммовой плитке 550 килокалорий. Углеводы в шоколаде имеются в достаточном объеме, так как в плитке шоколада их 57 г. Нередко в его состав входят различные ароматизаторы, наполнители и добавки, которые в больших количествах оказывают вредное воздействие на организм. По этой причине следует избегать молочного собрата или сильно ограничить его употребление до 4-5 штук один раз в неделю или даже реже, причем это количество разрешено исключительно тем людям, у которых нет противопоказаний на шоколад!

**Диабетический**

Состав шоколада аналогичен молочному, но его составе нет сахара. Вместо него производители добавляют подсластители: мальтит, сорбит, ксилит, эритрит. Многим может показаться, что в диабетическом шоколаде меньше калорий, но на самом деле это не так. Калорийность шоколадки одной плитки составляет примерно 580 ккал.

Как вы уже поняли, хорошим продуктом считается черный или темный шоколад. В нем содержится много всевозможных полезных веществ, которые положительно сказываются на уровне холестерина и предотвращают развитие окислительного стресса.

**Как влияет шоколад на организм человека: по минутам**

А теперь разберемся, как действует шоколад на организм человека по минутам. Сразу стоит отметить, что настоящий (черный) шоколад лучше кушать неспешно, по дольке, чтобы прочувствовать всю вкусовую палитру. Также стоит подождать, пока кусочек растворится во рту, а не пережевывать и быстро глотать.

**10 минут после съедания**

По сути, шоколад – это гормон дофамин, который начинает выделяться на протяжении 10 минут после поступления в организм. Он приносит нам ощущение радости.

В мозге начинают выделяться эндорфины – гормоны, которые также выделяются, если человек кого-то любит. В первые 10 минут организм начинает выбрасывать триптофаны – аминокислоты, оказывающие расслабляющий эффект и помогающие легче и быстрее заснуть.

Одновременно с этим триптофаны стимулируют мозг и помогают ему выделять серотонин – еще один гормон, повышающий настроение. Вам быстро становится радостно и весело.

Жаль, но шоколад сможет дарить вам радость ровно до тех пор, пока вы кушаете его в небольших количествах. Ведь, что будет если съесть целую шоколадку? Вас быстро «накроет» чувство вины.

**20 минут после съедания**

Уровень сахара в крови повысится, организм начинает выбрасывать инсулин. Печень станет активно перерабатывать проходящую через нее кровь, и если вы скушали чрезмерно много шоколада, то он начнет превращаться в жировые отложения. Вот чем вреден шоколад для женщин.

Если не контролировать себя, и ежедневно съедать слишком большое количество шоколада, печень постепенно утратить свои функции, и будет «конвертировать» сладость в жировую ткань постоянно. А развитая устойчивость к инсулину мгновенно приведет к развитию сахарного диабета.

**40 минут после съедания**

В организме еще будет много энергии, но обусловлено это не только сахаром, а еще и кофеином. Через 40 минут алкалоид поглотится организмом полностью. Вы почувствуете значительный прилив сил, а в некоторых случаях даже небольшую напряженность.

Одновременно с вышеописанным в крови постепенно начнет падать сахар, и чувство голода возобновится. По ощущениям это проявится в виде желания «поглотить» еще что-либо сладкое или калорийное.

**60 минут после съедания**

Через час после приема сладости ваш организм «попросит вас» в туалет. Конкретное время тут зависит от того, насколько вы восприимчивы к кофеину, который сам по себе обладает мочегонным эффектом.

Кроме того, вы можете ощущать некоторые побочные эффекты в виде:

* Сильной мигрени;
* Усталости;
* Вялости;
* Раздражительности.

**Здоровое сердце, сосуды и никакого диабета**

Множество научных исследований демонстрируют пользу темного шоколада для сердца и сосудов. По утверждению ученых, любители шоколада реже болеют диабетом, у них не так часто случаются инфаркты и инсульты, а также менее распространены мерцательная аритмия и ишемическая болезнь сердца по сравнению с людьми, которые не едят шоколад. Специалисты из китайского Университета Уханя (Wuhan University) провели метаанализ 829 публикаций на тему пользы шоколада для здоровья и выбрали из них наиболее значимые. По итогам анализа данных ученые подсчитали, какое количество шоколада приносит наибольшую пользу. Так, для снижения риска развития ишемической болезни сердца на 10 % и инсульта на 16 % нужно еженедельно съедать 3 и более порции (1 порция = примерно 30 граммов) шоколада, а для борьбы с диабетом (минус 18 % риска) — 2 и более порции, но не больше 6, иначе эффект нивелируется. Примерно то же количество шоколада помогает и против мерцательной аритмии (это доказали уже в Гарварде). От 2 до 6 порций в неделю — и риск заболеть снижается на 20 %.

В Кембриджском университете тоже исследовали пользу шоколада, но у них, видимо, была другая выборка, и результаты оказались еще более впечатляющими. При том же количестве еженедельного шоколада — минус 37 % вероятности возникновения ишемической болезни сердца и минус 29 % риска инсульта.

**Хорошее зрение**

Еще одна группа ученых и вовсе рекомендовала тем, кто хочет улучшить свое зрение, заменить морковку шоколадом. В Техасе научные сотрудники University of the Incarnate Word Rosenberg School of Optometry протестировали краткосрочный эффект от шоколада на 30 добровольцах — 9 мужчинах и 21 женщине. Каждый из участников пробовал молочный и темный шоколад, а потом проходил зрительные тесты.

И молочный, и темный шоколад несколько увеличивали остроту зрения, но последний все же был эффективнее — в течение 2 часов после употребления порции люди видели более четко и контрастно как большие буквы, так и маленькие. Участников эксперимента было, конечно, маловато, но зато вы сами можете проверить эффект повышения зрения от шоколада на себе и близких. Только не увлекайтесь, помните о 6 порциях в неделю!

**Повышенная продуктивность мозга**

Забавный факт: в странах, где любят шоколад, Нобелевских лауреатов больше, чем в тех, где его не любят. В Китае вот не очень едят шоколад, и лауреатов премии там немного, а в Швейцарии — наоборот по обоим пунктам. В целом шоколад улучшает память, ускоряет реакцию, мозг людей, которые его едят, лучше снабжается кровью, а значит, и кислородом, нервные функции у таких людей также работают лучше. Автору этих строк, кстати, на экзамены в школе всегда давали плитку шоколада, и в большинстве случаев это работало (ну, конечно, если автор хотя бы что-то учил).

Как именно работает шоколад? На этот вопрос попытались ответить еще 10 лет назад, в 2008 году. В Дюссельдорфском университете имени Генриха Гейне (Heinrich Heine University Duesseldorf) выяснили, что флавоноиды (они в большом количестве содержатся в какао, а значит, и в темном шоколаде) улучшают функцию васкулярного эндотелия, проще говоря, расслабляют стенки сосудов, и кровь по ним течет с меньшим сопротивлением, как следствие — лучшее кровоснабжение органов. Возможно, дело именно в этом, отсюда же другие полезные эффекты шоколада, такие как снижение кровяного давления, уровня «плохого» холестерина и даже некоторое похудение.

Главное — не перебарщивать, потому что шоколад кроме флавоноидов содержит все-таки не слишком полезные насыщенные жиры и сахар. Ежедневно по кусочку — и вы станете только здоровее.

**Влияние шоколада на здоровье человека**

Положительный эффект от употребления черного шоколада:

* Снижение артериального давления;
* Повышение бодрости;
* Улучшение настроения;
* Оказывает мочегонное действие;
* Какао содержит антибактериальные вещества, которые борются с кариесом на зубах;
* От шоколадного запаха увеличиваются тета-мозговые волны, в результате чего человек испытывает чувство расслабления;
* Какао-масло в шоколаде содержит олеиновую кислоту — это тип мононенасыщенных жиров, которые обладают свойством повышать «хороший» холестерин;
* Содержащиеся флавоноиды в шоколаде способствуют поддержанию эластичности сосудов, удержанию артериального давления в норме, замедлению старения, поддержанию гормонального баланса;
* Шоколад повышает уровень антиоксидантов в крови.

**Какой шоколад полезен (как правильно его выбирать)**

«Правильный» продукт – должен включать тертые какао-бобы и какао-масло. Чем выше процентное содержание тертого какао, тем больше польза.

Знайте, что не всегда бросающаяся в глаза цифра, украшающая лицевую сторону обертки шоколадной плитки, соответствует действительности. Реальную картину можно увидеть на обратной стороне, там, где отражается информация о составе изделия.

При минимальном содержании какао-бобов от 70%, это — лучший выбор! Такой десерт изготовлен из отборного сырья, обладает тонкостью и благородством вкуса.

Так называемый «черный» шоколад также может быть полезен при содержании от 55% тертых какао-бобов, 30% какао-масла (а не иных жиров), незначительного количества сахара. В нем не должно быть сои.

Плитка должна быть твердой, хрустеть при разламывании, иметь блестящий оттенок, не должна таять в руках, липнуть к зубам, крошиться. Такое кондитерское изделие может иметь право на звание горького.

Некачественное сырье (к примеру, какаовелла), применяющееся в более дешевых сортах шоколадного изделия — отличается кисловатым привкусом, может негативно воздействовать на кислотность желудка, привести к гастриту. А тогда вместо желанного лакомства может понадобиться диета при гастрите с повышенной кислотностью. Поэтому лучше не экономить средств на доброкачественности продуктов.

Вот 4 моментов, на которые стоит обратить внимание при выборе шоколада, чтобы скушать его не только с удовольствием, но и с максимальной пользой для здоровья.

1. Убедитесь, что шоколад не содержит эмульгаторов
2. Выбирайте шоколад с содержанием какао 85% и выше
3. Избегайте белый и молочный шоколад
4. Выбирайте органические продукты (экологически чистые)

**Кушаем сладость правильно**

Ответим на частые вопросы, возникающие у сладкоежек относительно потребления любимого шоколада.

Можно ли кушать шоколад натощак?

Лучше всего потреблять этот продукт после основной еды. Как вариант – кушать шоколад вместе с фруктами, чтобы не переборщить со сладостью. Преимущество метода – вы не будете ощущать чувство голода через час после съеденной сладости.

Сколько кофеина в шоколаде?

Содержание кофеина в шоколаде зависит от содержания в нем какао-бобов. Поэтому наибольшее его содержания наблюдается в темном шоколаде, где содержится примерно 60-100% какао (77 мг. кофеина на 100 г. продукта).

Какой шоколад считается самым лучшим?

Темный (черный). Ведь он содержит в себе более 70% какао-бобов. Но, даже этот продукт нельзя бесконтрольно поглощать, ведь вместо пользы для организма, вы нанесете его органам серьезный удар.

Есть ли в шоколаде глюкоза?

Да, и это здорово, так как именно глюкоза положительно влияет на мозг, повышая умственную работоспособность. Также на мозговые процессы положительно влияют кофеин и теобромин, но только в небольших количествах.

Как часто можно есть шоколад?

Хоть ежедневно, ведь качественный шоколад в приемлемых нормах потребления способен:

* Нормализовать уровень холестерина;
* Свести к минимуму риск развития сердечных заболеваний;
* Предотвратить возникновение сахарного диабета.

**Сколько нужно есть в день шоколада?**

Согласно различным исследованиям, ученые рекомендуют съедать не более 40-50 граммов шоколада в день. Вот сколько можно съесть шоколада за раз. Но, это касается лишь настоящего дорогостоящего продукта. Если есть больше, ничего плохого не произойдет, ведь в 100-граммовой плитке содержится:

* ½ суточной потребности в жирах;
* 1/3 дневной нормы железа и магния;
* 1/5 24-часовой необходимости организма в фосфоре.

**Интересные факты**

1. Шоколад был аналогом денег у военных

По данным компании Mars, некоторые военные в 18 веке получали шоколад в качестве платы за службу.

2. Люди готовы рассказать личную информацию за шоколадку

Компания BBC провела эксперимент — посетителям выставки предложили рассказать о себе конфиденциальную информацию: дату рождения, девичью фамилию матери и другие данные, которых было бы достаточно для взлома в социальных сетях. Взамен предложили шоколадку. 79% участников эксперимента согласились рассказать о себе.

3. Какао помогает быстрее восстановиться после тренировок

Это выяснили учёные из американского Департамента питания и наук о здоровье. Какао быстрее помогает восстановиться после занятий спортом за счёт высокого содержания белка и углеводов в напитке.

4. Слово «шоколад» происходит от ацтекского слова «чоколатль»

«Чоколатль» переводится как «горькая вода». В те времена не было сахара, поэтому вкус у шоколада был в древности совершенно другим.

5. Научное название дерева, на котором растут какао-бобы — «Еда богов»

Учёный Карл Линней был поклонником шоколада, поэтому в 1753 году назвали дерево с какао «Еда богов».

6. На самом деле есть четыре вида шоколада

Некоторые люди думают, что существует только тёмный, молочный и белый шоколад. Но есть ещё и белокурый шоколад, который был создан случайно. В белокуром шоколаде 32% какао. На вкус он немного маслянистый.

7. Белый шоколад и вовсе не шоколад

Белый шоколад содержит масло какао, но в нём нет какао-порошка. Это масло не очень вкусное, поэтому в него добавляют молочный жир, ваниль и сахар.

8. Шоколад имеет более 600 ароматов

Шоколад содержит более 600 ароматических соединений, подсчитали в Американском химическом обществе. Например, в красном вине их только около 200.

9. На производство 10 шоколадных батончиков требуется годовой урожай бобов одного дерева

Да, бобов с одного дерева хватит только на 10 шоколадок.

10. Самая дорогая шоколадка в мире была продана за 687 долларов (40 тысяч рублей)

Это был шоколадный батончик Кэдбери. Его уникальность в том, что он в 1901 году побывал вместе с Робертом Скоттом в первой американской экспедиции в Антарктиду. На момент продажи шоколадке было 100 лет.

11. Больше половины шоколада съедают в Европе

Об этом говорят данные журнала Форбс. Крупнейшими странами-потребителями являются Швейцария, Германия и Ирландия.

12. А батончик Snickers назвали в честь лошади

Семья Марс, которая основала одноимённую компанию, назвала свой шоколадный батончик Snickers в честь своей любимой лошади, которая носила это имя.

13. Компания Nestle сначала продавала молоко

Nestle — один из крупнейших производителей шоколада в мире. Они были основаны в 1800-ых годах в Швейцарии и начинали с продажи молока. Только потом занялись шоколадом.

14. Шоколад Milky Way назван не в честь Млечного Пути

Производители известного шоколада на своей странице в Фейсбук призывают не связывать название их батончика с Млечным Путём. Шоколад назван в честь молочного коктейля, который имеет похожий вкус.

15. Конфеты M&M’s были в космосе больше 130 раз

Шоколадные драже — любимое лакомство американских астронавтов во время их космических экспедиций.

**Заключение**

Мы разобрались, как влияет шоколад на организм человека и пришли к выводу, что положительно в 99% случаев. И чтобы там не говорили, куда больший вред конфет для организма или дешевого печенья. Главное – кушать настоящий качественный шоколад, и всегда знать меру. Нужно знать, что здоровье важнее, чем мгновенное удовлетворение вашей страсти.

**Список использованных источников:**

1. URL: <https://www.sravni.ru/text/2017/11/11/29-veshhej-kotorye-vy-ne-znali-pro-shokolad/> (дата последнее обращения: 17.12.2020)
2. URL:<https://poleznye-pokupki.ru/stati/shokolad/> (дата последнее обращения: 21.12.2020)
3. URL: <https://lukochko.ru/kak-vlijaet-shokolad-na-organizm-cheloveka-izuchaem-polzu-dlja-muzhchin-i-zhenshhin/>(дата последнее обращения: 21.12.2020)
4. URL: <https://pressmed.ru/shokolad-polza-i-vred/> (дата последнее обращения: 5.01.2021)
5. URL:<https://lukochko.ru/dejstvitelno-li-kalorijnost-shokolada-vredit-figure/> (дата последнее обращения: 5.01.2021)
6. URL: <https://apteka.ru/info/articles/zdorovoe-pitanie/chem-polezen-shokolad/> (дата последнее обращения: 5.01.2021)
7. URL: <https://gifer.com/ru/ExKg> (дата последнее обращения: 5.01.2021)
8. URL: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fpolezniy.pro%2Fistoriya-shokolada-i-ego-proizvodstvo%2F> (дата последнего обращение: 10.01.2021)