

## Полезные свойства шоколада

Шоколад — одно из любимейших лакомств на планете. Можно спорить о том, насколько он полезен или вреден для фигуры, зубов, кожи. Но все споры заканчиваются, когда речь заходит о таком органе, как головной мозг. Шоколад быстро возвращает силы, поднимает тонус, снижает усталость и повышает концентрацию внимания.

Пользу для органа мышления можно найти в любом виде лакомства: в белом, молочном, темном и горьком шоколаде, правда, разновидности шоколада имеют не одинаковую ценность для мозга. Целенаправленно для улучшения мозговой деятельности лучше использовать самые полезные: темный и горький шоколад.

Рассмотрим все из них:

- белый шоколад обладает самой низкой ценностью, потому что он содержит только глюкозу и какао-масло, которое придает лакомству характерный шоколадный аромат, но не делает продукт шоколадом в буквальном смысле слова;
- молочный содержит много молока, сахара, небольшой процент какао-бобов, поэтому он уже лучше для мозга, чем белый. Но все же отстает от темного и горького;
- темный очень подходит для питания мозга: там более 60% какао-бобов, не так много жиров и сахара, как в молочном;
- горький все же является самым полезным вариантом. Полезных веществ, и в первую очередь какао-бобов там более 80-90%, а вот сахара либо нет совсем, либо так мало, что на вкус его не чувствуется. Поэтому горький шоколад хорошо влияет на мыслительную деятельность. Также темный шоколад полезен для сердца.

Горький и темный шоколад очень благоприятны для мозговой деятельности. Главный компонент, делающий лакомство не только любимой сладостью, но и прекрасным стимулятором мыслительных процессов, это какао-бобы. Они содержат массу важных веществ, таких, как: флаванол, магний, лецитин, теобромин, фенолы, стеариновая кислота, фенилэтиламин, антиоксиданты.

Рассмотрим полезные свойства шоколада подробнее:

### 1. Профилактика атеросклероза.

Горький и темный шоколад очень хорошо способствуют нормализации работы сосудов, тем самым помогают затормозить развитие атеросклероза сосудов головного мозга. При регулярном употреблении нескольких долек можно добиться:

- улучшения мозгового кровообращения;
- понижения уровня холестерина в крови;
- мягкой очистки сосудов от холестериновых бляшек;
- подпитки кровеносной системы; ослабления и снятия спазмов;
- укрепления стенок артерий и вен;
- стабилизации артериального давления;
- препятствования отложению жиров на стенках артерий;
- улучшения клеточного обмена;
- снижает риск возникновения инфаркта и инсульта.

### 2. Улучшение когнитивных функций:

- лецитин в составе помогает качественной передаче нервных импульсов;
- обостряет память, позволяя запоминать большое количество информации и удерживая ее в активе, тем самым может быть полезным при больших умственных нагрузках, например, перед экзаменом;
- улучшает обучаемость;

- поднимает работоспособность, делая более быстрыми реакции и позволяя выполнять разные мыслительные операции;
- повышает внимание, помогает сфокусировать его на объекте и задерживать необходимое количество времени.

### 3.Обострение слуха и зрения.

Благодаря усилению кровообращения, улучшается кровоток, омывающий мозг и сетчатку глаза. Поэтому зрение становится более восприимчивым, выносливым, человек начинает лучше видеть в сумерках.

Водители, которым приходится много бывать за рулем в темное время суток, могут поддерживать работоспособность зрительного аппарата время от времени съедая дольку лакомства.

### 4.Повышение настроения.

Этот продукт — известный антидепрессант. Он содержит уникальные вещества. Например, аминокислота триптофан при употреблении вызывает появление гормона счастья серотонина.

5.Уменьшение тяги к еде. Регулярно употребляемое лакомство помогает меньше хотеть сладкого, а также снижает резкую тягу к еде в целом. Это хорошо для общего оздоровления, поскольку лишний вес провоцирует заболевания и вредит сосудам, засоряя их и делая стенки артерий хрупкими и проницаемыми.

Заведующая отделением гигиены питания

Игнатович Н.Л.