

Шоколад – одно из самых любимых лакомств у детей, с годами эта любовь не проходит и у многих взрослых. Но, к сожалению, с годами употреблять эту сладость лучше в небольших количествах. И все же не будет лишним знать, что шоколад не только вкусен, но и полезен.

- В шоколаде содержится большое количество полезных ингредиентов: фосфор, калий, магний, фтор и железо, которые укрепляют организм, помогают бороться с анемией, стимулируют мозговую деятельность.
- Он имеет в своем составе антиоксиданты, предупреждающие раннее старение.
- Поддерживает нервную систему (в том числе благодаря эндорфинам, которые имеют легкий обезболивающий эффект).
- Препятствует развитию язвы желудка.
- По данным ряда исследований, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20%.
- В горьком шоколаде содержится не один витамин, а целый комплекс – A, B, D, E, F, PP. Плюс к этому такие полезные микроэлементы, как калий, магний, фосфор, кальций, цинк, железо.

Помня о тех, кто следит за фигурой, напомним, что шоколад достаточно калорийный продукт, и не стоит его употреблять более чем 30-50 граммов в сутки. Причем есть его лучше в первой половине дня, потому что в шоколаде есть вещества, обладающие возбуждающим действием, – алкалоиды, которые способны ухудшать процесс засыпания.

Захотели шоколадку? В разумные пределах можно и даже нужно, но главное – сумейте вовремя остановиться.