Польза шоколада без прикрас



       Родиной шоколада, как и дерева [какао](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BE), является [Центральная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) и [Южная Америка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0). Индейцы [майя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D1%8F_%28%D1%86%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%29), а потом и [ацтеки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%86%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B8) на протяжении многих столетий смешивали молотые и обжаренные какао-бобы с водой, а затем в эту смесь добавляли [горький перец](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%86). В итоге получали горьковатый, острый пенистый напиток высокой жирности, который пили холодным.

По наиболее часто встречающейся версии, слово «шоколад» происходит от [ацтекского](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B8) слова «xocolātl» («чоколатль»), что буквально означает «горькая вода» ([науатль](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B0%D1%82%D0%BB%D1%8C%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B0%D1%82%D0%BB%D1%8C) xocolli — «горечь», ātl — «вода»). В Европе напиток из какао известен с 1520-х годов; первым из европейцев его отведал [конкистадор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D1%80) [Эрнан Кортес](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%81%2C_%D0%AD%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%81%2C%20%D0%AD%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BD). Вместо холодного и горького этот напиток в Европе превратился к началу XVII века в горячий и сладкий. Несмотря на его популярность, дороговизна сырья ограничивала потребление [горячего шоколада](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%87%D0%B8%D0%B9_%D1%88%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B4) достаточно узким кругом наиболее состоятельных людей.Современный период в истории шоколада открыл голландец [Конрад ван Гутен](https://en.wikipedia.org/wiki/Coenraad_Johannes_van_Houten) (1801-87), запатентовавший в 1828 году недорогой способ выжимки [масла какао](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE_%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BE) из [какао тёртого](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%91%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BE). Это открытие позволило создавать твёрдый шоколад, который постепенно вытеснил из рациона европейцев шоколад жидкий. Принято считать, что первый плиточный шоколад был произведён в 1847 году на английской кондитерской фабрике [*J. S. Fry & Sons*](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=J._S._Fry_%26_Sons&action=edit&redlink=1).

             В 1875 году [Даниэль Петер](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8D%D0%BB%D1%8C_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80&action=edit&redlink=1) из [Веве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B2%D0%B5%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%B5%D0%B2%D0%B5) после многих неудачных экспериментов, наконец, сумел, добавив в число компонентов [сухое молоко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE), получить первый молочный шоколад. Эти открытия позволили швейцарским кондитерам надолго стать законодателями мод в производстве шоколада.                       Шоколад - это очень спорный продукт. Обычно, когда говорят о его пользе, имеют ввиду черный шоколад, который делается из какао-порошка, масло-какао и сахарной пудры. Он действительно полезен как для здоровья, так и для фигуры, но далеко не в тех дозах, в которых его обычно употребляют.

     Шоколад, подобно зелёному чаю, является мощным антиоксидантом. За это его свойство отвечает катехин, который борется со свободными радикалами в нашей крови, снижая их количество до безопасного уровня.

     Неплохо шоколад справляется и с излишками холестерина. По статистике, любители горького шоколада страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями значительно реже тех, кто предпочитает обходиться в жизни без этого лакомства. Кроме того, компоненты тёмного шоколада повышают чувствительность к инсулину, что сильно снижает вероятность прихода диабета.

     Среди очевидных плюсов любого шоколада также стоит отметить способность стимулировать кровообращение мозга. А это, как известно, делает интеллектуальный труд более продуктивным.

В молочный шоколад добавляют еще и жирное сухое молоко и сливки, а в белый - ванилин и сахар, и при этом не добавляют какао-порошок. Именно поэтому молочный и белый шоколад не так полезен, а в больших дозах даже вреден.