**«Шоколад в нашей жизни»**

Шоколад представляет собой лакомство для приготовления которого используют семена шоколадного дерева (какао-бобы).

Путём специальной обработки из какао-бобов получают масло какао. Которое непосредственно и является сырьём для приготовления шоколада.

Своё начало шоколад получил от индейцев майя и назывался «горькая вода». В какао-бобы добавляли воду и горький перец тщательно перемешивали и употребляли преимущественно в холодном виде.

Шоколад классифицируется по своему составу на: горький (тёмный), молочный, белый и рубиновый. Рубиновый шоколад впервые был изобретён в Японии в 2017 году путём специальной обработки какао-бобов без добавления красителей.

Широкое использование шоколад получил в пищевой промышленности. Он входит в рецепты разных тортов, муссов, пудингов, печенья и т.д. Он присутствует на праздничных столах и всячески украшает нашу жизнь, делая её ярче, активней даже увеличивая её продолжительность при регулярном его употреблении. Ежедневно употребляя шоколад у человека снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, практически не бывает слабоумия, убирается похмельный синдром, интимная жизнь таких людей занимает активную позицию. Одним из интересных фактов является то, что шоколад разрешается употреблять детям с 3-х лет. Школьники и студенты употребляющие шоколадные десерты лучше запоминают и склонны к быстрому решению различного рода задач. Горький шоколад считается наиболее полезным, чем другие его виды. Мало кто знает, тёмный и горький шоколады укрепляют зубную эмаль и дёсны, также снижает риск кариеса. Кроме пищевой промышленности шоколад применяют в косметологии. Его используют в шоколадных обёртываниях, масках для лица. После процедур кожа становиться эластичнее, нежнее, моложе, а морщины на ней менее заметны.

Следует заметить, что не большое количество любимого лакомства полезно для здоровья.

**Подготовила:**

Врач-невролог отделения спортивной медицины

Жигачёва Елена Анатольевна