

Все дети любят сладости, да и многие взрослые дня не могут прожить без чего-нибудь сладенького. И чай, кофе мы пьем с конфетами. Красочный новогодний подарок с конфетами является одним из главных атрибутов Нового года.

Конфеты это сладкие кондитерские изделия, изготовленные из сахара, шоколада, засахаренных фруктов и других продуктов. На свете существует множество разновидностей конфет - это помадки и батончики, леденцы и карамельки с различными начинками, ириски, трюфеля и грильяж, шоколадные, молочные и вафельные конфеты и множество других разновидностей.

На прилавках магазинов можно найти различные сорта конфет, завернутых в красивые блестящие фантики или упакованные в красочные коробочки. Дети и многие взрослые очень любят конфеты и не представляют, как можно жить без сладкого. Почти у каждого человека есть свои любимые сорта конфет.

Рассмотрим все виды шоколада.

Горький шоколад

Самый полезный шоколад - горький или темный. В составе горького шоколада должно содержаться большое количество тёртого какао от 60% и более и масла какао, сахар, а вот молока и растительных масел не должно быть. Шоколад содержит магний, кальций, фтор, железо, богат антиоксидантами. Горький шоколад бывает со всевозможными добавками: с орехами, с изюмом, и прочими наполнителями.

Вещества, содержащиеся в тёмном шоколаде, снижают холестерин в крови, улучшают работу нашего сердца, предохраняют кожу от преждевременного старения, от появления морщин, улучшают настроение и у человека уходит чувство тревоги, помогают при стрессах и в борьбе с депрессией.

Черный шоколад способствует повышению творческой активности и работоспособности человека, улучшает память и внимание. Содержание фтора и кальция в тёмном шоколаде способствует укреплению костей и зубов, подавляет образование зубного налёта.

Молочный шоколад

Молочный шоколад является более распространённым и более любимым из всех видов шоколада, но не обладает теми полезными свойствами, какие имеются в тёмном шоколаде. В состав молочного шоколада добавляются молочные продукты: молочный порошок и молочный жир, масло-какао или какао-порошок, сахар, разные ароматизаторы и всевозможные наполнители.

Белый шоколад

В белом шоколаде какао отсутствует, а вот жира в нем предостаточно примерно 40% и польза от белого шоколада минимальная. В состав белого шоколада входят: сахарная пудра, сухое молоко, масло-какао, добавляется ваниль и соль.

Полезьа шоколада

В состав конфет входят углеводы – фруктоза, глюкоза, лактоза, сахароза и другие углеводы, жиры или липиды, так же в конфетах есть немного белков, совсем мало минералов и витаминов. Углеводы являются источником энергии для нашего организма, повышают умственную и физическую работоспособность, поднимают настроение. В шоколадных конфетах имеются антиоксиданты, влияющие на обменные процессы в нашем организме, предотвращающие изменения в сердечно - сосудистой системе и образование злокачественных опухолей. Полезнее употреблять в пищу конфеты из темного шоколада с фруктовой начинкой из вишни, кураги, изюма, чернослива. Конфеты с цельными орехами богаты полезными веществами. Вызывает у детей и взрослых положительные эмоции, улучшает настроение, повышает энергию и в ограниченных количествах их следует включать в рацион питания и взрослых, и детей, лучше всего сладости употреблять во время полдника.

Вред шоколада.

При избыточном попадании в организм сахарозы образуется молочная кислота, которая разрушающе действует на зубы, повреждается зубная эмаль, повышается угроза появления кариеса.

Возникает нарушение обмена веществ, и как следствие, аллергические высыпания на коже - диатез. Карамель и леденцовые конфеты состоят из расплавленного сахара, в который добавляются всевозможные красители, пользы от таких конфет нет, а вреда предостаточно. Часто дети, да и взрослые грызут карамельки, а это вредит зубной эмали.

Не секрет, что в современном производстве в состав кондитерских изделий добавляются всевозможные пищевые добавки и красители.

25-30 грамм горького шоколада в день принесут организму большую пользу, а вот лишнее потребление шоколада может нанести вред здоровью.

Маленьким детям лакомится шоколадом нежелательно, так как происходит перевозбуждение нервной системы, и ребёнок будет капризничать, его будет трудно успокоить, он долго не сможет заснуть. Не стоит есть шоколад в больших количествах и вечером, может появиться бессонница.

Так как шоколад является высококалорийным продуктом, чрезмерное его употребление чревато отложением жира и повышением массы тела.

У некоторых людей от шоколада могут возникать головные боли, так как содержащийся в какао танин сужает кровеносные сосуды. Таким людям рекомендуется лучше употреблять белый шоколад, в котором отсутствует какао.

Вреден шоколад людям, страдающим аллергией, ожирением, больным сахарным диабетом.

Избыточное потребление конфет может навредить организму. Для нормальной работы нашего организма достаточно от 50 до 100 грамм сладкого, включая сахар, варенье и мёд.