

Čokoláda patrí medzi najpopulárnejšie sladkosti na svete



Kakaovník sa pestoval už pred tritisíc rokmi u pôvodných obyvateľov Mexika, sušinou týchto zŕn je kakao – ktoré má výrazne horkú príchuť. Známe sú tri typy kakaových zŕn: Criollo sú najvzácnejšie, menej horké a viac aromatické Forastero a Trinitario.

V čokoládovom priemysle je **kakao** definované ako **sušina kakaových zŕn, kakaové maslo je definované ako tukový komponent, a čokoláda je kombináciou sušiny a tuku**. Po pridaní cukru a ďalších prísad sa vyrába čokoláda ako ju dnes poznáme.

Pozitíva čokolády :-)

- ♥ Čokoláda obsahuje vysoký podiel antioxidantov, magnézia, vitamínu B, ktorý priaznivo pôsobí na kožu a nervy, kalcium pre pevné kosti a železo pre lepšiu krvotvorbu.
- ♥ Horká čokoláda s vysokým obsahom kakaa 70% obsahuje veľké množstvo antioxidantov, ktoré chránia pokožku, oči, mozog, pretože tlmia proces starnutia. Má antidepresívne účinky zmiernuje úzkosť a navodzuje príjemnú náladu.
- ♥ Výsledky mnohých výskumov dokazujú, že **čokoláda chráni srdce a cievy**.
- ♥ **Znižuje krvný tlak**, riziko infarktu, **upravuje lipidové parametre** - zvyšuje „dobrý“ a znižuje „zlý“ cholesterol, **tlmí vznik krvných zrazenín**.

Obsah antioxidantov v čokoláde je prínosom aj pre imunitné procesy v organizme. Polyfenoly pomáhajú stimulovať imunitu, chrániť pred nachladnutím, zvyšujú odolnosť proti bežným vírusom. Teobromín obsiahnutý v kakaových tlmene kašľa a zároveň bez škodlivého vplyvu na srdce, cievy a centrálnu nervovú sústavu. Kakaové maslo sa využíva aj v kozmetickom priemysle, obsahuje množstvo prírodných olejov, ktoré sú nevyhnutné pri liečbe suchej a drsnej pokožky. Dokáže zjemniť zhrubnutú kožu na chodidlách, kolenách i lakťoch. Taktiež kofeín v čokoláde zlepšuje prekrvenie pokožky využíva sa na zábaly a masáže.

Negatíva čokolády :-)



- × nadmerný konzum sladkej čokolády je **rizikom obezity**,
- × pozor si musia dať aj jedinci ktorí majú citlivú pokožku a negatívne reagujú na rôzne dráždivé potraviny tvorbou akné a vyrážok. Čokoláda s vysokým obsahom cukru totiž patrí medzi takéto potraviny.

