



ШОКОЛАД: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Бастрыкина Виктория Александровна

студент

Шакурова Айнагуль Алтынбековна

преподаватель

Колледжа права имени Н.С. Киселевой, Россия, г. Москва

Аннотация. Шоколад по праву занимает лидирующие позиции среди мировых деликатесов, находя применение как в качестве спонтанного угощения, так и в составе изысканных ресторанных блюд. Его неповторимый вкус и манящий аромат дарят ощущение наслаждения и заряжают бодростью. Однако, помимо удовольствия, шоколад содержит компоненты, которые могут оказывать как благотворное, так и нежелательное воздействие на организм, что определяется сортом продукта и объемом его потребления.

Ключевые слова: шоколад, деликатес, какао, эфир.

CHOCOLATE: BENEFITS OR HARMS?

Bastrykina Victoria Aleksandrovna

student

Shakurova Aynagul Altynbekovna

teacher of the N.S. Kiseleva College of Law, Russia, Moscow

Abstract. Chocolate rightfully holds a leading position among the world's delicacies, finding application both as a spontaneous treat and as an ingredient in exquisite restaurant dishes. Its unique taste and alluring aroma provide a sense of pleasure and boost energy. However, in addition to pleasure, chocolate contains components that can have both beneficial and undesirable effects on the body, depending on the type of product and the amount of consumption.

Keywords: chocolate, delicacy, cocoa, ether.

Шоколад относится к разряду высококалорийных продуктов.

Химический состав шоколада: 5-8% белка, 35-40% жира, 50-60% углеводов, алкалоиды – теобромин и кофеин по 0,5% каждого, 1% дубильных веществ и солей калия, фосфора, магния, железа.

Какао-масло — это сложный эфирный комплекс, включающий в себя стеариновую, пальмитиновую, лауриновую, арахионовую и олеиновую жирные кислоты. Именно этот состав



обеспечивает шоколаду высокую калорийность, а присутствие насыщенных жирных кислот способствует его твердой консистенции.

В самих какао-бобах содержится от 35 до 50 процентов масла, известного как какао-масло или теоброминное масло. Помимо жиров, бобы богаты теоброминном (1-4%), кофеином (0,2-0,5%), танинами и другими ценными соединениями.

Химический состав какао-масла представлен глицеридами следующих кислот: олеиновой (35%), стеариновой (35%), пальмитиновой (26%) и линолевой (3%).¹

Содержащиеся в шоколаде алкалоиды, такие как кофеин и теобромин, в количестве до 1-1,5% (теобромин — до 0,4%), оказывают стимулирующее воздействие на центральную нервную систему и сердечно-сосудистую систему. Эти вещества способствуют уменьшению чувства усталости и повышению общей работоспособности.

Плюсы и минусы потребления шоколада³

Положительные стороны: Шоколад оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему. Его состав включает теобромин — горькое на вкус кристаллическое вещество, хорошо растворимое в кипящей воде.

Теобромин является представителем группы психостимуляторов.

Регулярное употребление шоколада способствует улучшению настроения, обострению восприятия окружающей среды, снижению ощущения усталости, повышению как физической, так и умственной активности, а также временному уменьшению потребности во сне. Какао-бобы ускоряют метаболизм и помогают контролировать аппетит.

Шоколад является источником витаминов группы А, В1, В2, РР, а также минеральных веществ: железа (Fe), кальция (Ca), натрия (Na) и калия (K). Эти элементы играют важную роль в оптимизации химических процессов в организме. Кроме того, горький шоколад содержит флавоноиды, которые благоприятно влияют на состояние сосудов, способствуя их расширению и свободному кровотоку.⁶

Отрицательные стороны: Этот продукт отличается высокой энергетической ценностью, и его чрезмерное употребление может привести к возникновению головных болей и мигреней.

Кроме того, возможны такие негативные последствия, как бессонница, увеличение массы тела, повреждение зубной эмали и развитие кариеса. Также могут наблюдаться нарушения в работе пищеварительной системы, аллергические реакции (которые, как правило, вызваны не самим какао-бобами или маслом какао, а другими компонентами, такими как молоко, фрукты, орехи или пальмовое масло, являющееся недорогой заменой какао-маслу), проблемы с кожей,

¹ ГОСТ Р 52821-2007 Шоколад. Общие технические условия.

³ Кузнецова Е. Шоколад: лекарство или яд? // На счастье. – 2010. – № 4. – С. 22-23.

⁶ Сабирова И. Б., Сивкова Г. А. Химический анализ шоколада // Символ науки. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/himicheskiy-analiz-shokolada> (дата обращения: 19.03.2026).

диабет и формирование патологической тяги к сладкому. Особо следует отметить, что увеличение веса и аллергические проявления в большей степени характерны для молочного и белого шоколада.

Кроме того, шоколад, в котором есть какао-бобы, не рекомендуется детям до 5 лет, а также при бессоннице и повышенной нервной возбудимости.

Шоколад действительно обладает определёнными полезными свойствами, однако это не подразумевает, что его следует использовать в качестве замены полноценного завтрака.

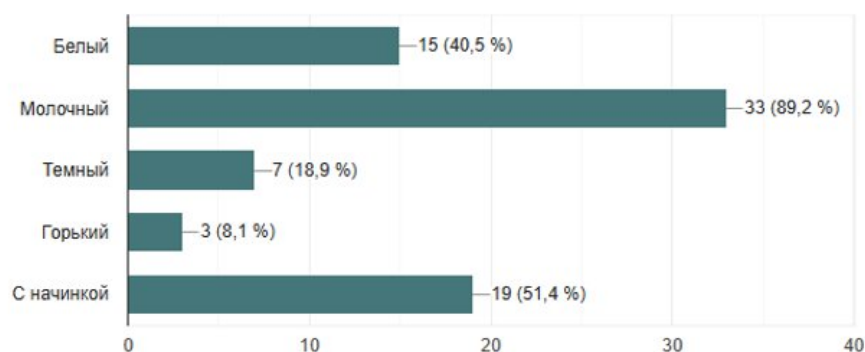
Он содержит значительное количество жиров и сахара, а также калорийность. Употреблять шоколад рекомендуется в умеренных количествах, при этом стоит контролировать размеры порций, ограничиваясь 20-30 граммами в день.

Время суток для его потребления не имеет критического значения; главное- соблюдать умеренность, включая его в общий дневной калораж и баланс свободных сахаров, не превышая установленные нормы.

Социальный опрос

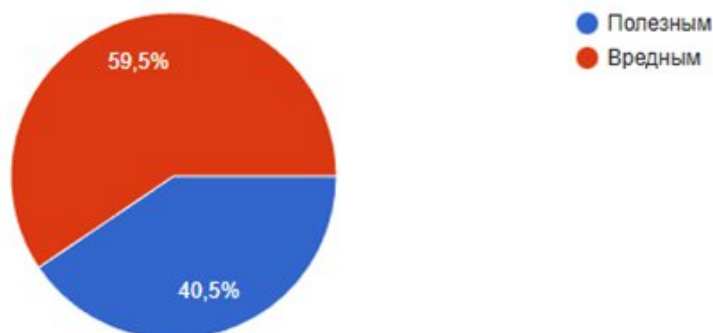
Какой шоколад Вы предпочитаете?

37 ответов



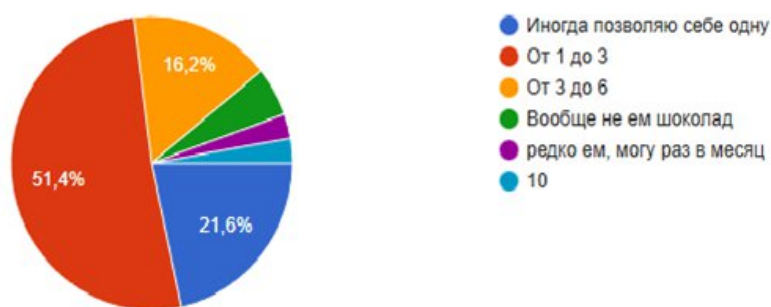
Вы считаете шоколад:

37 ответов



Сколько шоколадок Вы съедаете в течение недели:

37 ответов



Проведенный опрос показал, что люди отдают предпочтения молочному шоколаду, а на втором месте шоколад с начинкой. 59,5% опрошенных считают шоколад полезным, но есть те, кто считают, что шоколад вредит здоровью. Кроме того, 51,4% стараются ограничивать себя в употреблении шоколада и могут съесть от 1 до 3 плиток в неделю.

Список литературы:

1. ГОСТ Р 52821-2007 Шоколад. Общие технические условия.
2. Данилик К. 16 фактов о шоколаде // Ровесник. – 2007. – № 7.
3. Кузнецова Е. Шоколад: лекарство или яд? // На счастье. – 2010. – № 4. – С. 22-23.
4. Маршалкин Г.А., Драгилев А.И. Основы кондитерского производства. – 2005.
5. Польза и вред шоколада: как выбрать, сколько съесть и что в составе <https://www.interfax-russia.ru/kaleidoscope/shokolad-polza-i-vred>
6. Сабирова И. Б., Сивкова Г. А. Химический анализ шоколада // Символ науки. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/himicheskiy-analiz-shokolada> (дата обращения: 19.03.2026).
7. Яковишин Л.А. Химические опыты с шоколадом // Химия в школе. – 2006. – № 8. – С. 73-75.