**Горький шоколад: польза и вред для здоровья человека**

Горький шоколад – это смесь тертых какао-бобов и какао-масла. Чем выше процентное содержание какао тертого в плитке, тем горче ее вкус и больше польза. Горький шоколад, польза которого доказана научными исследованиями – одна из самых известных сладостей в мире.  
Чем отличается темный шоколад от горького? По международным нормам горьким считается шоколад, который содержит не менее 55% тертого какао и более 30% масла какао с добавлением незначительного количества сахара. В натуральном шоколаде не должно быть других добавок – ароматизаторов, красителей, эмульгаторов, молока, сливок или сливочного масла. Только в этом случае польза горького шоколада будет ярко выраженной.

**Полезные свойства горького шоколада:**

1.Повышает работоспособность. Съеденный кусочек (20 г) шоколада способствует выработке эндорфинов, и оказывает на человека такой же бодрящий эффект, как и несколько чашек выпитого кофе. Это хороший способ повысить умственную деятельность, усваивание большего количества информации, возможность воплощения задуманных идей.

2.Улучшает настроение. Кофеин, теобромин и магний, содержащиеся в продукте, способствуют стимуляции нервной системы человека, улучшая ее кровообращение. Это снижает риск появления плохого настроения;

3.Снижает стресс. Хотя это лакомство не способно вывести человека из сильной депрессии, оно может уменьшить гормон стресса – кортизол и оказывать тонизирующее действие, снижая повреждения или воспаления нейронов головного мозга, благодаря чему человеку легче справляться с сумасшедшим ритмом жизни;

4.Замедляет старение. Вещества-антиоксиданты, входящие в состав продукта, замедляют наступление старости и улучшают внешний вид человека;

5.Способствует профилактике сердечно-сосудистых болезней. Натуральный какао-продукт снижает количество холестерина в крови, укрепляет стенки сосудов, препятствует появлению тромбов, уменьшает вероятность развития атеросклероза, инсульта, диабета, аритмии;

6.Способствует снижению артериального давления;

## Противопоказания и вред горького шоколада:

Горький шоколад принесет вред, если его употреблять в неконтролируемом количестве или низкого качества. Например, чрезмерное употребление горького шоколада может привести:

- к аллергической реакции;

- к лишнему весу (если съедать больше 30 г за сутки), полученные углеводы начинают накапливаться в виде жировых отложений;

- к бессоннице, продукт вызывает возбудимость, поэтому его не нужно употреблять перед сном;

**Черный шоколад категорически противопоказан:**

- людям, больным диабетом;

- страдающим от гастрита, если у человека проблем с ЖКТ или нарушен обмен веществ, то прием сладкого усугубит проблему, ведь для его переработки требуется большее количество ферментов, и желудок будет из-за этого перегружаться;

- людям, у которых камни в почках либо подагра;

- страдающим от мигрени, сладость только усилит приступы головной боли, ведь танин, содержащийся в ней, сужает сосуды мозга;

- беременным или кормящим грудью женщинам. Высокий показатель какао в составе обладает психостимулирующим действием и может передаться ребенку;

- гиперактивным детям до 3-х лет.