

О рекомендациях как выбрать шоколад

Категория шоколада определяется процентным содержанием какао. Чем больше процент, тем лучше считается шоколад, и вкус его более «горький». Натуральным шоколадом можно назвать только тот, который содержит какао-масло, а не другие заменители. Кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами, называется сладкой кондитерской плиткой. Шоколад делится на молочный, горький, сливочный, и белый. Качественный шоколад отличает сухой хруст при разламывании. Долька такого шоколада легко тает во рту, потому что температура плавления какао-масла составляет 32 градуса, чуть ниже нормальной температуры человеческого тела. Сладкую кондитерскую плитку приходится в буквальном смысле грызть, при этом на языке останется «сальное» послевкусие. Шоколад – продукт капризный. Если при стойкой жаре на шоколаде проступает «жировое поседение» - какао-масло начинает частично плавиться, проступает мелкими капельками на поверхности шоколада, а потом застывает, образуя серые пятна, то при хранении в холодильнике шоколад приобретает «сахарное поседение». При низкой температуре из него вымораживается вода, а на поверхности появляются белые пятна сахарозы.

Стоит отметить, что срок хранения шоколада напрямую зависит от количества содержащихся в нем жиров. Чем больше доля жиров, тем меньше он может лежать на полке. Например, к самым скоропортящимся относятся сливочные сорта, шоколад с начинками и белый шоколад. Маркировка на завернутом шоколаде в плитках массой более 50 г, коробках и пачках с шоколадом (шоколаде в виде батончиков, фигур и медалей) должна содержать: товарный знак, наименование предприятия-изготовителя, его местонахождение; наименование экспортера, импортера, страны и места происхождения; наименование продукта; состав основных компонентов; массу нетто; дату выработки; срок годности, условия хранения; информационные сведения о пищевой (белки, жиры, углеводы) и энергетической ценности 100 г продукта; обозначение стандарта (ГОСТ 6534—89), знак обращения на рынке (ЕАС). На этикетках и потребительской таре с диабетическим шоколадом дополнительно указывают: содержание (расчетное), г: ксилита (сорбита и др.), общего сахара (в пересчете на сахарозу) в 100 г продукта; надпись: «Употребляется по назначению врача»; суточную норму потребления ксилита (сорбита, маннита) — не более 30 г; символ, характеризующий принадлежность продукта к группе диабетических изделий.

Чем полезен шоколад

Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения, укрепляют иммунитет.

ВАЖНО! Следует помнить, что в состав шоколада входит большое количество сахара и жира, поэтому чрезмерное его потребление приводит к ожирению и увеличивает риск возникновения сахарного диабета. Шоколад очень калорийный продукт — 544 ккал на 100 грамм продукта.

Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 граммов шоколада за один прием не более 2 раз в неделю.

Дети и шоколад

Детям в возрасте до 3 лет есть шоколад категорически не рекомендуется. Никакой пользы для детского организма он не принесет, а его состав будет слишком тяжел для неподготовленного желудка.

Детям с 5-6 лет рекомендуется до 20 граммов не более 2 раз в неделю.

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.

Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале ["Здоровое питание"](#).