

CZEKOLADA

Czyli jeden z najlepszych
słodczy



Przygotował
Szymon
Pomiotło

CO ZAWIERA CZEKOLADA





Zalety czekolady

Dużo osób zauważyło, że po zjedzeniu czekolady łatwiej się myśli i koncentruje. Zmniejsza się poziom stresu i zmartwień. Często sięgamy po nią, ponieważ zawiera porcję węglowodanów, magnezu, potasu i żelaza, która szybko dodaje energii. Powoduje też wytworzenie serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Do tego magnez dobrze wpływa na układ nerwowy.

Wady czekolady

- Czekolada ma jednak swoje wady. Powinny jej unikać osoby o wrażliwym układzie trawiennym, a także borykające się z cukrzycą. Czekolada może wywoływać migrenę, zgagę i zaparcia. Jest też jednym z najczęstszych alergenów.





ciekawostki



Czekolada ewoluuje już od 4000 lat. Taka, którą znamy ma już 600 lat.

W Polsce obecnie najstawniejsza jest czekolada firmy Wedel.

Czekolada gorzka jest zdrowsza od czekolady mlecznej.

7 lipca świętowany jest Światowy Dzień Gorzkiej Czekolady. Natomiast 12 kwietnia w Polsce obchodzony jest Dzień Czekolady.

Dziękuję

Szymon Pomiotło