

*Шпак А. А.*

**УЧИМСЯ ВЫБИРАТЬ «ПРАВИЛЬНЫЙ» ШОКОЛАД**

*Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбрэжцкіў О. Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Шоколад – это продукт, который на протяжении многих веков остаётся излюбленным лакомством детей и взрослых. И это неудивительно: шоколад является источником неиссякаемого удовольствия, имеющего каждый раз новые оттенки. Шоколад очень питателен, именно поэтому им можно быстро и эффективно перекусить. Меня заинтересовали свойства этого продукта, его значение для здоровья и качество наиболее популярных марок шоколада.

**Цель:** изучить свойства шоколада, его значение для здоровья человека и провести сравнительный анализ качества разных марок шоколада для выявления наиболее качественного продукта.

**Материалы и методы.** Использовали специальную литературу по теме исследований, провели интернет анкетирование с помощью разработанной нами анкеты, осуществили анализ и оценку полученных результатов.

**Результаты и их обсуждение.** В анкетировании приняли участие 93 человека. Из них 91,4% употребляют шоколад каждый день, причем 60 % потребляют умеренное (допустимое для себя) количество шоколада, а более 30% злоупотребляют этим продуктом. Большинство из респондентов отдают предпочтение молочным сортам шоколада. Благодаря анкетированию мы выяснили наиболее популярные марки шоколада: «Alpen Gold», «Milka» «Nestle», «Аленка», «Коммунарка», «Спартак», «Столичный».

**Выводы.** Установлено, что различные марки шоколада обладают разнообразным химическим составом, пищевой ценностью и вкусовыми качествами, что очень важно для потребителей этого продукта. Самым полезным шоколадом, по нашему мнению, является «горький», так как в нем высокое содержание какао-продуктов и мало сахаров. Не стоит злоупотреблять шоколадом, потому что в больших количествах он может вызвать неприятные последствия: ожирение, кариес, повышение артериального давления, появление угревой сыпи, повышение уровня сахара в крови, способствует возникновению проблем с пищеварением (запоры), а также может привести к устойчивой психологической зависимости в смысле его потребления.