

# Čokolada



Prezentaciju izradile: Tina Kelemen i Matea Majdandžić, 3.e



# Blago u kocki čokolade



❖ Bogata je fosforom, magnezijem i željezom, pomaže u snižavanju **krvnog tlaka** te se smatra kako povoljno djeluje na **zdravlje srca i raspoloženje**.



# Čokolada ima visoku energetsku vrijednost

---



- ❖ Osnovni sastojak čokolade je **zrno kakaa** - plod biljke kakaovca
- ❖ sastojci svih čokolada su **kakao maslac, kakao masa, aroma vanilije**
- ❖ Čokolada ima prilično visoku energetsku vrijednost – prosječno **550 kcal u 100 g.**





# Vrstte čokolade



# Bijela čokolada



Bijela čokolada u 100 g sadrži:

kakao maslac 28 g  
mlijeko u prahu 26 g  
šećer 46 g



# Mliječna čokolada



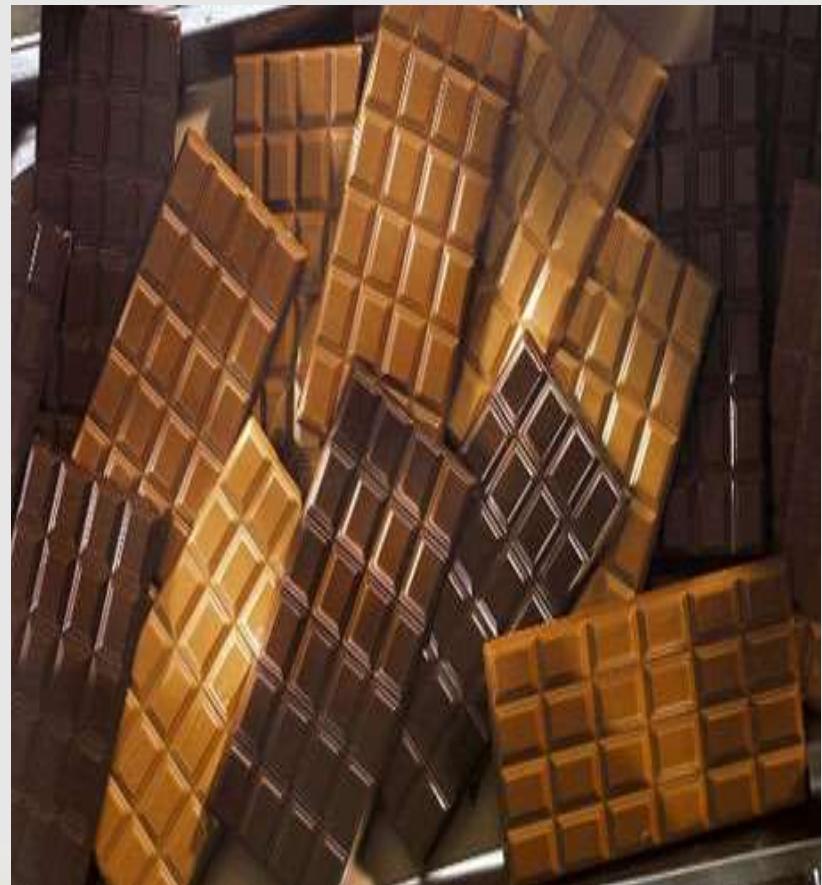
Mliječna čokolada u 100 g sadrži:

kakao 12 g

mlijeko u prahu 22 g

šećer 48 g

kakao maslac 18 g



# Crna čokolada



Gorka čokolada u 100 g sadrži:

kakao 48 g

kakao maslac 4 g

šećer 48 g





# Zablude o čokoladi

---

3

# "Uzrokuje karijes"

---



❖ Nedostatak higijene uzrokuje propadanje zuba i bilo koja hrana koja sadrži fermentirajuće ugljikohidrate, a zapravo neke tvari u čokoladi usporavaju kvarenje zuba



# "Uzrokuje akne"

---



❖ Niz istraživanja dokazao je da se jedenjem čokolade ne povećava broj akni.



# "Deblja"

---



❖ Kao i svaka hrana u pretjeranim količinama i čokolada deblja, ali kockica-dvije sprečava prejedanje u krizama i zadovoljava želju, bitna je umjerenost.



# "Ima puno kofeina"

---



- ❖ U kockici čokolade znatno je manje kofeina nego u šalici kave, čaju ili kola napitcima.



# "Povećava razinu kolesterola"

---

- ❖ Kakao maslac, tj. masnoća iz zrna kakaa, unatoč visoko zasićenim masnoćama ne podiže razinu kolesterola u krvi. Stearinska kiselina, jedna od glavnih masnih kiselina u kakao maslaku, drugačije se iskorištava u tijelu i može sniziti razine kolesterola u krvi.



# "Izaziva ovisnost"

---



❖ To nije točno, iako neki ljudi imaju jače izražen apetit za čokoladu od drugih. Često konzumiranje čokolade može postati navika koja osigurava užitak i mnogo energije te podiže raspoloženje, ali samo jedenje čokolade ne može postati ovisnost.





*"Život je kao čokoladna bombonijera. Nikad ne znaš što ćeš dobiti"*