

Čokolada



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

The background features a close-up, slightly blurred view of several rows of chocolate bars. The bars are arranged in a grid pattern, with alternating rows of dark brown and light beige (possibly milk or white chocolate) segments. The lighting creates soft highlights and shadows, emphasizing the texture of the chocolate. A decorative border with a repeating pattern is visible at the top and bottom edges of the image.

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.**



Vrste 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



"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 maslacu, 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"