

Зимой очень хочется сладенького

Бацукова Н.Л. Здоровье и успех №2 (249), 2017 г., с. 26-27

Несмотря на то, что в предверии лета нам хочется сохранить фигуру и мы стараемся не злоупотреблять сладким и калорийным, иногда очень хочется порадовать себя сладеньким и при этом, желательно, еще и полезным.

Шоколад горький, но сладость-полезная

Как делают?

В процессе технологической обработки из какао-бобов получают основные полуфабрикаты: какао тёртое (жидкая масса), масло какао (отжим из тёртого какао) и какао-жмых. Какао тёртое и масло какао с сахарной пудрой используют для приготовления шоколада, а из какао-жмыха получают какао-порошок. Поэтому горький шоколад всегда полезнее чем напиток какао.

Горький шоколад - это шоколад без добавления молока, с минимальным количеством сахара (или без него), содержащий не менее 35% какао-бобов. Однако самым качественным и полезным будет шоколад, в котором содержание какао-бобов не ниже 70% процентов. Самые дешевые сорта шоколада состояются из двух, дорогие — из пяти и более сортов какао.

В чем польза?

Польза №1-теобромин

Польза шоколада обусловлена именно составом какао-бобов. Там содержится тебромин, который расслабляет мускулатуру бронхов, кровеносных сосудов (главным образом сосудов мозга, кожи и почек); улучшает почечный кровоток. А это значит, что при бронхите с кашлем, при заболеваниях почек и при

головных болях, связанных со спазмом сосудов- кусочек горького шоколада очень даже показан.

Кроме того, теобромин, нормализуя дыхательную функцию, способствует насыщению крови кислородом и снижению концентрации углекислоты, а также стимулирует сердечную деятельность, поэтому при занятиях спортом или другими физическими нагрузками шоколад также полезен.

При умственной нагрузке теобромин шоколада окажет психостимулирующее действие - усилит внимание и память.

Единственное, что нужно помнить- горький шоколад нельзя давать животным, поскольку теобромин является для них сильным токсином.

Польза №2-флавоноиды

Флавоноиды горького шоколада похожи на те, которые содержатся в красном вине и винограде. Они полезны для сердца и сосудов: по результатам исследования немецкого института диетологии в Потсдаме регулярное употребление 6 г шоколада в день приводит к уменьшению риска инсульта и инфаркта миокарда на 39 % и снижению кровяного давления в среднем на 1 мм рт. ст. Это связано с тем, что флавоноиды благотворно воздействуют на функцию тромбоцитов, не давая им «слипаться» и препятствуя появлению опасных тромбов в сосудах мозга и сердца. Кроме того, флавоноиды нейтрализуют действие свободных радикалов, предохраняют клетки от разрушения, а значит, предотвращают преждевременное старение организма, спасают от развития атеросклероза. Также, флавоноиды способны нормализовать работу иммунной системы, замедлить воспалительные процессы и препятствуют размножению раковых клеток.

Польза №3-серотонин

Горький шоколад относится к группе продуктов с повышенным содержанием триптофана (аминокислоты, из которой образуется серотонин). А серотонин является общеизвестным гормоном счастья. Поэтому не зря тянется рука к

шоколадке в периоды мрачного настроения- так организм подсознательно требует сладкий антидепрессант.

Польза №4- лецитин

Кроме какао-продуктов, в составе шоколада встречается соевый лецитин, он же эмульгатор E322, который отвечает за однородную консистенцию шоколада. Лецитин входит в группу фосфолипидов, которые необходимы для построения мембран всех клеток, особенно нервной системы и тканей мозга. Следствием этого является положительное влияние лецитина на память, мышление, умственную работоспособность. Кроме того, лецитин предотвращает жировое перерождение печени и нормализует работу печени, а также обладает антиатеросклеротическими свойствами (снижает уровень холестерина в крови и препятствует его отложению в стенках кровеносных сосудов).

Кроме того, благодаря лецитину, шоколад относят к продуктам-афродизиакам, поскольку лецитин нормализует функцию половых желез и оказывает положительное влияние на сексуальную активность.

Сколько можно съесть в день горькой сладости?

Если вы не злоупотребляете другими сладостями, то ежедневно по 25-30 граммов горького шоколада (около трети плитки) поможет компенсировать в организме все перечисленные полезные вещества.

Как выбирать?

Горький шоколад должен быть всегда однородного тёмного цвета, с блестящей лицевой стороной, чётко выраженными гранями и рисунком на них, однородной структурой и монолитностью в изломе. Кроме этого, в хорошем горьком шоколаде абсолютно исключены посторонние привкусы и запахи, большое количество пузырьков, «поседение», деформация или зернистость на изломе.

Как может испортиться шоколад?

Сахарное поседение происходит в том случае, если шоколад держали в холодильнике. В таком случае, на холодной поверхности плитки происходит конденсация паров воды, в результате чего образуются капельки, в которых растворяется сахар, содержащийся в шоколаде. Когда капельки воды испаряются, остаются кристаллики сахара в виде белых маленьких пятен на поверхности шоколада.

Жировое поседение возникает вследствие выделения капелек жира из масла какао, которые могут появиться, когда шоколад нагревается под лучами солнца или в теплом помещении. При последующем охлаждении шоколада капельки жира застывают на поверхности в виде крупных пятен серого цвета.

Повреждение насекомыми-вредителями. Как оказалось шоколад любим не только мы. Чаще всего конкуренцию за горькую сладость нам составляет шоколадная моль, при этом ее гусеницы (размеры всего до 0,5 мм) прокладывают характерные ходы, и делают шоколад непригодным к употреблению. Причем мелкие гусеницы могут проникать и в хорошо упакованные изделия.

Как хранить?

Не в холодильнике и не около источников тепла (очень неблагоприятна для хранения шоколада температура выше 25°). Оптимальная температура хранения - 18-20 °С, при такой температуре шоколад долго сохраняет полезные и вкусовые качества. И срок жизни купленной шоколадки должен быть не более 6 месяцев, потому что при длительном хранении плитка (даже в упаковке) теряет аромат, приобретает несвежий, лежалый запах, затем у шоколада может появиться салитый привкус, запах и вкус испорченного жира и жировое поседение.

Желеобразная радость для детей и взрослых: все о мармеладе

• Как получают?

Мармелад получают путем уваривания протертого фруктово-ягодного пюре с сахаром и патокой. После охлаждения уваренной массы до 85 °С в нее вводят добавки — вкусовые и ароматические вещества, эссенции, пищевые красители (поэтому лучше всего покупать светло-желтый и белый мармелад), лимонную кислоту и затем формируют мармеладки на специальной машине.

• *Какой бывает?*

В зависимости от сырья, используемого в качестве студнеобразователя, различают следующие виды мармелада: фруктово-ягодный — на основе желирующего фруктово-ягодного пюре; жележный — на основе студнеобразователей (агара, агароидов и пектина); жележно-фруктовый — на основе студнеобразователей в сочетании с фруктово-ягодным пюре.

Самым полезным является жележно-фруктовый мармелад, поскольку в нем сочетаются полезные вещества всех видов мармелада, а именно пектин из фруктового пюре и агар и агароиды жележного мармелада.

При этом не имеет значение какой мармелад: формовой, пластовый или резной-форма совершенно не влияет на его ценность.

• *В чем польза?*

Своей полезностью мармелад обязан двум веществам: пектину и агару (агароидам).

Максимальное количество пектина содержится в яблоках и сливах, которые и используются в качестве сырья для мармелада. Благодаря пектинам в нашем кишечнике связываются и выводятся из организма тяжелые металлы, радионуклиды, а также пестициды. Кстати, с этой целью для работников вредных химических производств выдают продукты, богатые пектином, и рекомендуют мармелад. Кроме того, пектин способствует снижению содержания в организме холестерина и применяется при заболеваниях,

связанных с нарушением обмена веществ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы.

Агар-агар и агароиды – это желирующие вещества, изготовленные из красных и бурых морских водорослей. В составе мармелада вы найдете их под кодом Е 406 и это не должно вас пугать, поскольку они являются натуральными загустителями, заменяющими желатин. В агар-агаре содержится большое количество минеральных солей, витаминов, полисахариды, агаропектин и растительные кислоты. Агар организмом не усваивается, но он служит питанием для полезных микроорганизмов в кишечнике, которые защищают наш кишечник от внедрения болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, агар способствует снижению уровня вредных триглицеридов и холестерина в крови, нормализует уровень глюкозы в крови, снижает повышенную кислотность желудочного сока, стимулирует перистальтику, оказывает мягкое слабительное действие.

Иногда в состав мармелада вводят желатин, который получают из костей, сухожилий и хрящей крупного рогатого скота. Преимуществом этого «мармеладообразователя» является то, что он является источником ценного для волос, ногтей и кожи белка коллагена. Единственное ограничение - мармеладом на желатине нежелательно злоупотреблять тем, у кого почечная недостаточность, повышенная свертываемость крови и тромбофлебит.

• *Подводные камни мармелада*

Покупая фруктово-ягодный мармелад, нужно помнить, что для сырья (фруктового пюре) используют химические консерванты, которые не полностью удаляются в процессе производства мармелада. Поэтому нормируется их остаточное количество во фруктово-ягодном и фруктово-желейном мармеладе: массовая доля общей сернистой кислоты — до 0,01 %, бензойной кислоты — до 0,07 %. Содержание токсичных элементов (которые

тоже могут быть в сырье) не должно превышать количеств, утвержденных санитарными нормами.

• Как выбирать?

Выбирайте мармелад в прозрачной упаковке, чтобы увидеть его качество. Форма мармелада должна быть правильная, без деформации; структура – прозрачная, стекловидная; контур четкий, при надавливании быстро восстанавливает форму. Если у мармелада втянутые бока и хруст при разломе – то это признаки древности мармелада. Поверхность мармелада – сухая, нелипкая, посыпка сахаром не должна быть подтаявшая, иначе это свидетельствует о хранении мармелада во влажных условиях. И только для пластового мармелада допускается слегка увлажненная поверхность. У мармелада, глазированного шоколадной глазурью, поверхность должна быть покрыта гладким или волнистым слоем глазури, без подтеков, трещин, поседения, допускается незначительное просвечивание с нижней стороны.

Если у мармелада плотная, твердая консистенция, то это говорит о том, что там много фруктового пюре. А вот если консистенция сахаристая и малоупругая, то это значит, что в продукте очень много сахара.

• Храним правильно

Хранить мармелад надо при комнатной температуре, отдельно от продуктов, обладающих специфическим запахом, вдали от источников тепла и солнечного света. Сроки хранения мармелада зависят от его вида: фруктово-ягодный до 3 месяцев; жележный на агаре и пектине — 3 месяца; жележный формовой на агароиде — 1,5 месяца; жележно-фруктовый на желатине—2 месяца; диабетический мармелад (на сорбите) — не более 1 месяца.

Зефир и его нежная подруга -пастила

Как делают?

Зефир и пастила (так называемые пастильные изделия) — это кондитерские изделия из рыхлой, пористой, нежной пенообразной массы, полученные путем уваривания фруктово-ягодного пюре с последующим его взбиванием с сахаром и пенообразователями. В качестве пенообразователей используют главным образом вещества белкового происхождения (яичный белок, кровяной альбумин и др.). Затем для придания взбитой массе устойчивой студнеобразной структуры вносят стабилизатор типа агара, агароида, пектина, желатина и т.д. (такая пастила называется клеевой). А вот если зефир и пастилу готовят из яблочного пюре с высокой желирующей способностью, то обходятся без стабилизаторов.

В отличие от пастилы для приготовления зефира используют фруктово-ягодное пюре с большим содержанием сухих веществ, добавляют агара и яичного белка в 2-3 раза больше по сравнению с пастилой.

В чем польза?

Польза пастильных изделий, как и мармелада, обусловлена входящими в них агаром, агароидами, пектином, а также яичным белком- источником всех незаменимых аминокислот для нашего организма. Кстати, белок яйца, также как и белок молока, по содержанию и сбалансированности аминокислот является эталоном белка (белок мяса и рыбы им намного уступают).

Как выбирать?

Когда выбираете пастилу и зефир обращайте внимание, чтобы поверхность их была сухой, с нежной тонкокристаллической корочкой, без грубого затвердевания на боковых гранях и выделения сиропа. На разрезе - мелкопористая, без крупных пустот. Допускается наличие семян в изделиях с добавлением ягодных пюре. Качественная пастила и зефир должны легко ломаться. Лучше выбирать сладости мягких тонов или белые (там меньше пищевых красителей), без яркого запаха (приветствуется только запах ванили). Не допускаются посторонние запахи, резкий вкус и запах применяемых эссенций, привкус сернистого ангидрида (последствие использования не качественного фруктового сырья с большим количеством консервантов).

Не стоит покупать продукт у которого неравномерная окраска, имеется серый, бурый, желтый оттенки в светлых видах пастилы и зефира (результат недостаточного смешивания компонентов) и неравномерная пористость, грубопористая структура, излишняя плотность (результат нарушения режима взбивания).

Если пастила и зефир слишком сухие, твердые и рассыпчатые, то это значит, что в них мало редуцирующих сахаров или их неправильно хранили. Также на таком продукте вы можете обнаружить темные точки (нерастворившиеся частицы агара или агароида, которые при испарении влаги темнеют).

Как храним?

Хранят пастильные изделия при комнатной температуре, вдали от солнечного света не более 1 месяца. Если при хранении будут перепады температуры, то это приведет к образованию капелек влаги на поверхности и ухудшению вкуса.