

# «СЫРОЙ» ШОКОЛАД

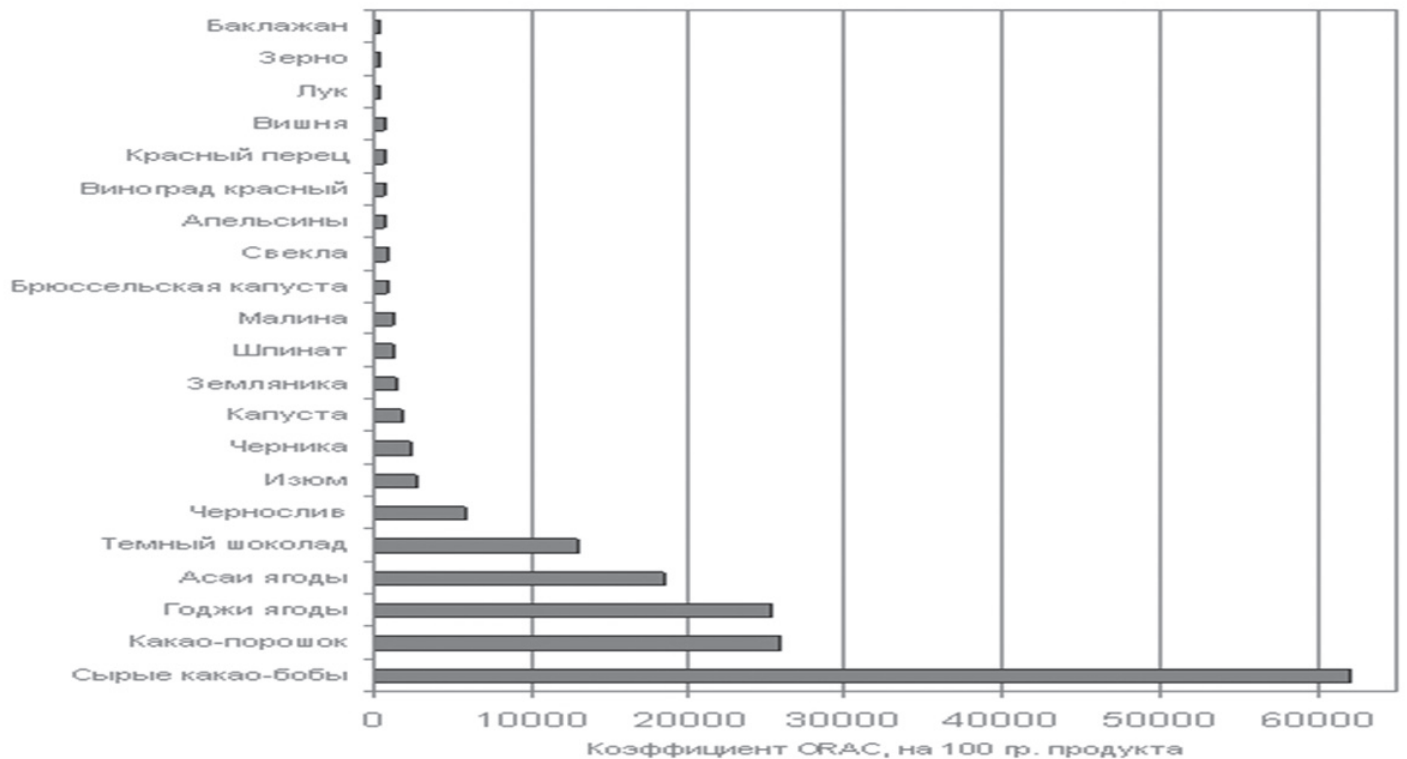
Хотим рассказать в этой статье о новом продукте на прилавках чайно-кофейных отделах нашего города – это неочищенные какао бобы. Какао-бобы - семена дерева какао, шоколадного дерева.

## Сырые какао-бобы как природные антиоксиданты:

В сырых какао-бобах содержится более 320 видов различных антиоксидантов. Ни один другой продукт в мире не содержит такого количества антиокислительных веществ.

Сырые какао-бобы являются лидерами среди всех остальных продуктов по содержанию антиоксидантов, которые способны дезактивировать свободные радикалы в клетках нашего организма и защитить от вирусной и бактериальной инфекции. Доказано, что именно образование большого количества свободных радикалов может являться причиной многих заболеваний, в том числе рака. Уровень антиоксидантов в нашем организме напрямую связан с биологическим возрастом и продолжительностью жизни. Для определения количества антиоксидантов в продуктах разработана специальная шкала ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), согласно которой определяется способность продукта поглощать свободные радикалы.

Антиоксидантные свойства продукта - относительная способность поглощать свободные радикалы



Теоретически рассчитано, что если ежедневно потреблять продукты, в которых содержится в общей сложности 30000 ORAC-единиц, то наш организм должен перестать стареть. На практике, конечно, на нас влияет много других факторов, которые приводят к ухудшению состояния организма, но в любом случае антиоксиданты способны уберечь от тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы и уменьшить на 80% вероятность раковых заболеваний.

Антиоксиданты в сырых какао-бобах представлены в основном полифенолами (циклические спирты, в бензольном кольце которых содержится несколько гидроксильных групп). Полифенолы являются одними из самых мощнейших антиоксидантов, обладают способностью расщеплять жиры и снижают риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Антиокислительный эффект от полифенолов многократно сильнее, чем у наиболее распространенных антиоксидантов - витаминов С и Е.

Полифенолы придают бобам специфический горький, терпко-вяжущий вкус и окраску (красящими веществами какао-бобов являются антоцианы).

### **Аллергические реакции**

Согласно статистическим данным, собранным на основании исследований по сверхчувствительности иммунной системы организма, процент аллергических реакций при употреблении сырых какао бобов в 20 раз ниже, чем при употреблении шоколада и шоколадных изделий.

За последние несколько десятилетий научные и эмпирические исследования в области диетологии и сырого питания выявили десятки полезных свойств сырых какао-бобов. Как и любой продукт, сырые какао-бобы индивидуально влияют на организм каждого человека, но в целом зафиксировано стимулирующее и лечебное воздействие благодаря наличию в них химических веществ, используемых в фармакологии для лечения сердечно-сосудистых и иных заболеваний. Здоровое питание является нормой жизни для каждого человека, кто хочет оставаться активным как можно дольше, и для этого следует искать и экспериментировать с различными продуктами, изучая реакцию собственного организма на их употребление и вводя в свой рацион наиболее действенные из них.

### **Способы употребления сырых какао-бобов**

! Сырые какао-бобы содержат значительные количества веществ, которые обладают профилактическими и лечебными фармакологическими свойствами, поэтому ежедневная рекомендуемая норма потребления не должна превышать 40-50 гр. для взрослых, и 20-25 гр. для детей. Рекомендуется употреблять равномерно в течение дня, но не позднее, чем за 3 часа до сна.

Сырые какао-бобы употребляют как готовый продукт. Многокомпонентный вкус у разных бобов может отличаться, в зависимости от условий ферментации. Чем больше в сырых какао-бобах антоцианов, тем более горьковатый оттенок, знакомый нам по вкусу горького шоколада, они приобретают.

При желании сырым какао-бобам можно придать иные вкусы, смешивая их с другими продуктами:

1. Залить сырые какао-бобы медом и заморозить. Употреблять в охлажденном виде.
2. Замочить в течение 30 мин в теплой, имеющей температуру не более 45С, воде, после чего измельчить в кофемолке и смешать с медом, фруктами и любыми другими продуктами по своему выбору.
3. Приготовить свой собственный шоколад. Для этого необходимо измельчить сырые какао-бобы в кофемолке или на другом бытовом измельчителе. Добавить в молотые какао-бобы сахарной пудры в соотношении 1:1 и перемешивать смесь при температуре 45С. При выборе температуры следует руководствоваться правилом, что какао-масло в какао-бобах плавиться при температуре выше 32С, но при температуре выше 45С сырые какао-бобы начинают менять свой химический состав. Если смесь будет иметь признаки сыпучести, можно добавить мед и смешать. После перемешивания придать форму и охладить. Полученный шоколад по своей форме, возможно, будет далек от того, что мы обычно употребляем, но по своим полезным свойствам он превзойдет любой известный сладкий продукт!

Выбирайте только качественный чай. И приятного Вам чаепития!