ШОКОЛАД - НУЖНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ?

Основные компоненты шоколада - тёртые бобы, масло какао и сахар. Для однородности смеси применяется соевый лецитин, для запаха - ванильный ароматизатор. Больше ничего не должно быть.

Такой десерт принесёт несомненную пользу здоровью. В нём сохраняются все полезные составляющие какао-бобов:

- растительные волокна;
- органические кислоты;
- дубильные вещества, придающие горьковатый вкус и характерный шоколадный цвет;
- минералы представлены кальцием, магнием, фосфором и т. д.
- ароматические вещества, придающие незабываемый запах;
- витамина А, группа В, Е, РР;
- природные сахара.

Широкий спектр элементов объясняет уникальные свойства десерта и позволяет ему поднимать настроение, тонизировать и оздоравливать организм.

Польза для возраста 50+

Преодолев 50-летний рубеж, человек вступает в пору зрелости, опыта и широких возможностей. И всё бы хорошо, если бы не проблемы со здоровьем. Начинается «путь с горы» с сопутствующими заболеваниями.

И вот тут стоит обратить внимание на шоколад. Удивительным образом свойства продукта вписываются в перечень основных заболеваний этого возраста как профилактическое средство:

- *ожирением* страдает большая часть людей из-за возрастного нарушения гормонального баланса. Лакомство *ускоряет обменные процессы* и снижает аппетит;
- *риск диабет II типа* увеличивается с возрастом из-за снижения толерантности организма к показателям сахара крови. Биофлавониды, содержащиеся в десерте, *повышают эластичность сосудов*. Низкий гликемический индекс продукта *снижает уровень сахара*;
- *нарушение работы мозга* с возрастом грозят старческой деменцией и слабоумием. Лакомство *стимулирует мозговое кровообращение*, улучшает память и повышает когнитивные функции мозга;

- *сердечно-сосудистые проблемы* обостряются после 50 лет. Десерт снижает выработку холестерина, тем самым предотвращает атеросклероз, а, следовательно, инфаркт и инсульт;

- *потеря костной массы* характерна для всех без исключения пожилых людей. Употребление полезного шоколада в пятидесятилетнем возрасте *замедляет развитие остеопороза* благодаря минеральному комплексу, особенно - кальцию;

- *депрессия* чаще возникает после 50 лет и переносится хуже ввиду истощения нервной системы. Горький шоколад *снижает уровень стресса и повышает выработку эндорфинов*. У человека улучшается настроение и растёт работоспособность.

Кроме того, антиоксиданты, содержащиеся в лакомстве, повышают иммунную защиту и замедляют приход старости.

Меры предосторожности

Ограничения заключаются в двух простых правилах:

- **пользу приносит продукт с содержанием какао не менее 55%**;

- **количество не должно превышать *30 граммов в день***. Это третья часть стандартной плитки. Злоупотребление превращает шоколад в обычный сладкий десерт со всеми вытекающими последствиями.

Соблюдение рекомендаций помогает любителям лакомства в возрасте 50+ поддерживать здоровье, реже страдать от депрессий и сохранять оптимизм.