

## Шоколад. Лакомство для кожи

«Ботаническое название шоколадного дерева – «theobroma cacao» («пища богов»).

Действительно, уже много веков подряд шоколад считается особенным лакомством, источником положительных эмоций не только для детей, но и для взрослых. Однако, с недавнего времени его стали использовать не только в кулинарии, но и в косметологии.



Полезные свойства шоколада – заслуга входящих в его состав плодов какао. Какао – это вечнозеленое дерево высотой до 10–15 метров. Оно цветет и плодоносит в течение всего года. Зрелые плоды по форме напоминают огурцы. Каждый из них весит до 500 г и разделен внутри на 5 гнезд, в которых находится по 3–5 семян. Когда плоды созревают, их срезают с дерева, вскрывают, извлекают семена и подвергают их ферментации (брожению). До ферментации семечки имеют горький, вяжущий вкус. В процессе брожения (оно длится до 7 дней) семена съеживаются и отделяются от кожицы, белки гидролизуются до аминокислот, постепенно исчезает терпкость, появляются характерный вкус и аромат какао. Бобы какао имеют сложный химический состав.

Самой ценной составной частью прошедших ферментацию бобов является жир (его еще называют маслом). Ядро содержит более 50% масла, которое, в свою очередь, состоит из разнокислотных триглицеридов и жирных кислот (пальмитиновой, стеариновой, олеиновой и линолевой). Кроме того, в состав какао-бобов входят углеводы. Среди них крахмал, клетчатка, сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза и др.), пентозаны. Присутствуют в бобах и дубильные вещества, именно они придают шоколаду горький, вяжущий и терпкий вкус. Калорийность какао-бобов составляет около 600 ккал (2350 кДж) на 100 г. Чтобы получить шоколад, какао-бобы дробят, размалывают и превращают в жидкую массу (так называемое тертое какао). Из него как раз и отжимают масло. Смешивая тертое какао, какао-масло, сахар и вкусовые добавки, получают шоколадную массу. Оставшийся после выжимки жмых размалывают в какао-порошок.

### Свойства шоколада.

Долгое время шоколад считался ценным энергетическим продуктом, однако, его пользу для здоровья ученые отрицали. Сегодня доказано, что шоколад – источник многих полезных веществ. В 1841 г. ученый А. А. Введенский извлек из какао-бобов новый алкалоид, который назвал теобромином. Позже опыты других специалистов показали, что кофеин (выделенный из кофе), теофиллин (содержится в чае) и теобромин относятся к единой химической группе пуринов. То есть, все они обладают легким стимулирующим воздействием на сердечно-сосудистую систему. Однако есть и некоторые различия. Так, теобромин слабо возбуждает центральную нервную систему, но мочегонное и сосудорасширяющее действие у него сильнее, чем у кофеина и теофиллина. Кроме того, теобромин положительно воздействует на бронхи, являясь хорошим профилактическим средством против кашля. Однако у теобромина есть и противопоказания. В организме он превращается в мочевую кислоту, которая выводится почками. Но если нарушен пуриновый обмен, пить какао и есть шоколад следует в умеренных количествах. Не рекомендуется увлекаться этими продуктами и при образовании оксалатных камней в почках. Ведь в какао много щавелевой кислоты (оксалана). Кроме того, какао-бобы содержат флавоноиды, которые защищают сердце от свободных радикалов, а также могут снижать свертываемость крови и уровень липопротеида низкой плотности (ЛНП). Сильными антибактериальными свойствами обладают оболочки какао-бобов. К сожалению, в процессе приготовления шоколада эти оболочки удаляют. Японские исследователи даже предлагают добавлять экстракт, приготовленный из оболочек какао-бобов, в зубную пасту и в средства для полоскания рта. По их мнению, такой экстракт может быть отличным антикариесным средством. Кстати, стоматологи считают, что шоколадные конфеты менее вредны, чем, например, карамель.

## **Шоколадные процедуры.**

Кроме всего прочего, шоколад – это отличный антидепрессант. Как выяснили ученые, всего несколько граммов шоколада помогают прогнать хандру, снять усталость, улучшить настроение. В ходе экспериментов медики вычленили из шоколада серотин – вещество, которое способствует блокированию рецепторов стресса в мозгу. Неудивительно, что шоколад сегодня активно используют косметологи в своих процедурах:

- **Массаж.** Массаж на основе косметического шоколада можно делать в области лица, шеи, декольте, а также по всему телу. Противопоказаний к нему нет. Наоборот, учитывая вышеперечисленные свойства шоколада, такая процедура благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему и является отличной антистрессовой терапией. Кроме того, массаж, как известно, улучшает кровообращение, а шоколадная основа питает кожу активными элементами и минералами (в какао содержатся такие полезные вещества, как кальций, калий, магний). В шоколадную массу иногда добавляют эфирные масла, миндаль или ореховое масло, что делает процедуру еще полезней.
- **Ванны.** Ванны с добавлением косметического шоколада – это не только улучшающая настроение экзотика. Подобные процедуры очень полезны для сухой кожи, а также кожи, пострадавшей от внешних раздражителей (солнечного излучения, ветра или мороза).
- **Ароматерапия.** Антистрессовыми свойствами обладает даже запах шоколада! Его неповторимый аромат состоит почти из 40 летучих соединений. Физиологи установили, что этот «коктейль» благотворно действует на психику: умиротворяет и даже возвращает душевное равновесие.
- **Веллнесс-напиток.** Предложите пациенту чашечку горячего шоколада. И, без сомнения, он еще не раз придет в ваш салон – чтобы снова испытать чувства расслабленности и душевного покоя, которые дарит этот чудесный напиток. Особенно рекомендуется горячий шоколад для зимнего периода, он хорошо согреет в холодную и сырую погоду.
- **Косметические средства.** Масло какао сегодня добавляют не только в препараты для ухода за кожей. Нынче популярны шоколадные маски для волос. Они хорошо увлажняют, поэтому особенно полезны для сухих, секущихся и подвергавшихся химической завивке волос.

Процедуры с использованием шоколада, без сомнения, добавят популярности салону красоты и привлекут новых клиентов. Ведь это лакомство всеми нами любимо с детства. А чувства, испытанные в раннем возрасте, на подсознательном уровне запоминаются на всю жизнь.

## **Молочный или черный?**

Молочный шоколад поможет успокоиться, расслабиться. Ведь в таком лакомстве тонизирующие какао-продукты частично заменены сливками и сахаром – эффективными природными транквилизаторами, которые успокаивают нервную систему и помогают справиться с бессонницей. Чтобы взбодриться, необходимо, наоборот, использовать черный шоколад. Чем больше в его составе какао-продуктов (т.е. теобромин), тем сильнее его возбуждающее действие. Поэтому горький шоколад обладает способностью снимать усталость и повышать работоспособность.

## **Заменители какао-масла.**

Высококачественное какао-масло стоит недешево. Поэтому довольно часто вместо него используют различные заменители – эквиваленты какао-масла, специальные твердые и кондитерские жиры. Первые по своему составу и свойствам близки к какао-маслу. Однако по вкусовым качествам шоколад, изготовленный на основе такого заменителя, конечно, гораздо хуже настоящего. Специальные твердые и кондитерские жиры отличаются от какао-масла по составу и уступают ему по свойствам. Сырьем для их производства служат различные масла: соевое, хлопковое, рапсовое и т. д.