



CHOCOLATE: MOCINHO OU VILÃO?



TEMA
Chocolate

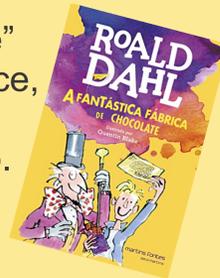
PROBLEMA

Afinal, o chocolate faz bem ou faz mal a saúde?

JUSTIFICATIVA

É difícil encontrar alguém que não goste de chocolate. Por mais que algumas pessoas não gostem de comer o chocolate em si, dificilmente não consomem algo que seja derivado ou que tenha pelo menos um pouquinho de chocolate. A verdade, é que precisamos descobrir os mistérios que envolvem esse delicioso doce e descobrir se ele faz bem ou mal a saúde.

E foi a partir da leitura do livro “A Fantástica Fábrica de Chocolate” de Roald Dahl, que a nossa curiosidade sobre esse maravilhoso doce, aflorou ainda mais. Portanto, acreditamos que através de nossas pesquisas e experimentos, poderemos, enfim, decifrar esse mistério.



HIPÓTESE

Acreditamos que o consumo excessivo de chocolate, assim como de outros alimentos, não traga benefícios à saúde. Para que possamos consumi-lo, precisamos descobrir uma forma de manter o consumo de chocolate sem que ele prejudique nossa saúde.

OBJETIVOS

Para que possamos realizar de forma completa o projeto, definimos os seguintes objetivos:

Objetivo Geral

Conhecer a história do chocolate, buscando entender sua composição e alterações até chegar ao modo de consumo atual. Experimentando diferentes tipos de chocolate para compreender suas diferenças e descobrir benefícios e malefícios que o chocolate pode trazer para a nossa saúde.

Objetivos Específicos

- * Pesquisar a história do chocolate;
- * Compreender os processos que o chocolate percorre até chegar ao formato de consumo atual;
- * Identificar os tipos de chocolate e quais são ideais para consumo;
 - * Entender por que as pessoas gostam tanto de chocolate;
 - * Descobrir se ele faz bem ou mal para a saúde.

Mas, você sabia que chocolate e cacau são alimentos diferentes?

O cacau é a forma pura, cheio de nutrientes e é excelente para saúde (especialmente se for orgânico). Já o chocolate tem apenas uma pequena porção de cacau. A grande maioria de sua composição é açúcar, leite, gordura hidrogenada, conservantes, aromatizantes e emulsificantes. Portanto, se não tiver acesso ao cacau puro de alta qualidade, prefira sempre um chocolate com no mínimo 70% de cacau, pois é mais saudável que outros chocolates.



Tipos de Chocolate

- Chocolate ao leite
- Chocolate meio amargo
- Chocolate amargo
- Chocolate branco
- Chocolate de soja
- Chocolate de alfarroba
- Chocolate light.
- Chocolate diet

Benefícios do chocolate

- É antioxidante
- Melhora o humor
- Auxilia o intestino
- Ajuda o coração
- Beneficia diabéticos
- Auxilia no emagrecimento
- Ajuda na melhora do humor
- Ajuda o Cérebro

7 Benefícios do Chocolate 70% Cacau

- 1.Otimiza o metabolismo
- 2.Promove o controle do peso
- 3.Garante estabilidade de humor e reduz o estresse
- 4.Diminui o risco de câncer
- 5.Ajuda a regular o intestino
- 6.Estimula as funções cognitivas
- 7.Serve como pré-treino

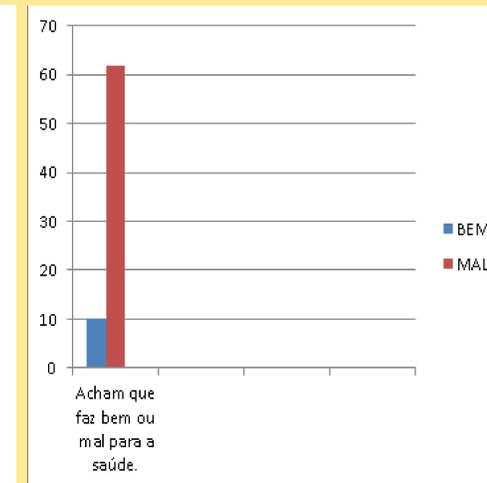
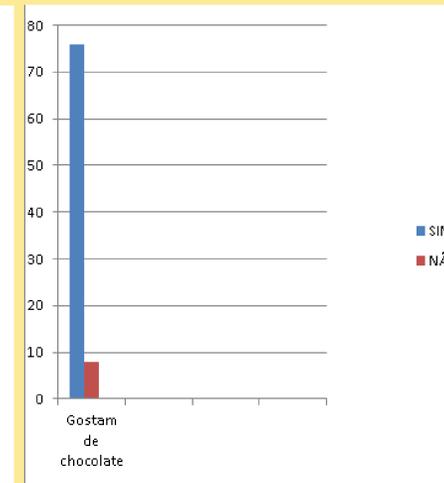
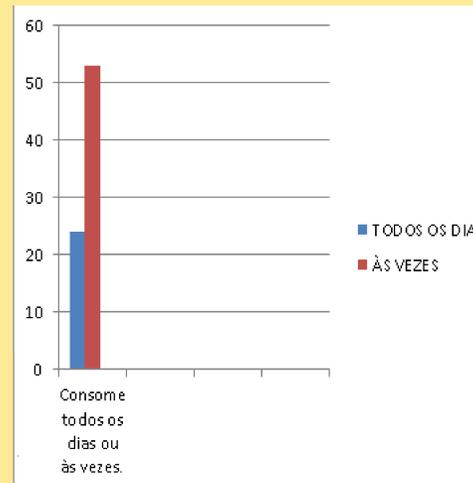
Mas, qual é o chocolate mais saudável?

O chocolate mais saudável sempre será aquele que contém uma maior quantidade de cacau, que é o ingrediente responsável por todos os benefícios à saúde.

Por isso, na hora de escolher o seu no supermercado, a dica é sempre optar por aquele que contenha, pelo menos, 70% de pó de cacau em sua composição. Isso quer dizer que o chocolate mais saudável é o chocolate amargo.

Análise Sensorial

Durante o projeto, uma nutricionista nos proporcionou uma Análise Sensorial, onde podemos degustar e diferenciar os diferentes tipos de chocolate amargo.



CONCLUSÃO

Após nossos estudos e pesquisas, concluímos que o chocolate pode ser tanto mocinho quanto vilão. Ou seja, se consumirmos o chocolate amargo, com mais adição de cacau e em uma quantidade moderada, o chocolate pode trazer benefícios para a nossa saúde. Já o chocolate com mais adição de açúcar e gordura, como o chocolate branco e o chocolate ao leite, se consumidos em excesso, pode trazer malefícios a nossa saúde.

Por isso, o ideal é fazer um acompanhamento nutricional para saber qual a quantidade e qual o tipo de chocolate é ideal para cada pessoa.

