




— *—* —

Шоколадная

ДИЕТА И КОСМЕТИКА

КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ • ШОКОЛАДНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ
ШОКОЛАДНЫЕ МАСКИ • ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

— *—* —



Э Н Д И Р О У

Энди Роу

Шоколадная диета и косметика

«Центрполиграф»

2015

Роу Э.

Шоколадная диета и косметика / Э. Роу — «Центрполиграф», 2015

– Пусть у тебя будет все в шоколаде! – говорят человеку, которому хотят пожелать самого хорошего. Почему именно в шоколаде? Да потому, что он давно стал символом роскоши и благополучия. Идеальный продукт, который обладает лечебными свойствами при использовании внутрь и снаружи, ароматен, вкусен и доступен, не оставляет равнодушными детей и стариков, капризных дам и мужественных мужчин... Шоколадный бум прошел по всему миру и добрался до нас. Положительные свойства какао были известны давно, но только сейчас, с развитием индустрии красоты, интерес к целебным свойствам какао и косметическим продуктам из шоколада несоизмеримо вырос. Сам шоколад стал популярным диетическим продуктом, благоприятно влияющим на некоторые серьезные заболевания. Косметическая продукция из шоколада и какао-порошка все больше и больше завоевывает рынок, а косметологические салоны предлагают своим клиентам множество оздоровительных программ, связанных с кремами и муссами из шоколада. Хотите узнать о шоколаде всё? Читайте книгу, мы расскажем без утайки о том, что шоколадная диета существует! Чем все-таки полезен шоколад; как организовать шоколадные спа-процедуры дома; самостоятельно изготовить шоколадную косметику. А еще мы развенчаем мифы о вреде шоколада для фигуры и зубов, научим готовить восхитительные шоколадные лакомства и расскажем интересные факты из истории продукта.

© Роу Э., 2015

© Центрполиграф, 2015

Содержание

Введение	6
Из истории появления шоколада в Европе и в России	9
Кратко о технологии изготовления шоколада и его химическом составе	14
Достоинства шоколадной косметики	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Энди Роу

Шоколадная диета и косметика

*Какая вы бледная!
Это потому, что вы видите в жизни только ее грустную сторону
и не любите шоколада
Этель Лилиан Войнич. Овод*

Введение

Шоколад в нашей жизни



Некоторое время назад во всем мире появился большой интерес к косметике и диете, в основе которой лежит продукт, произведенный из какао-бобов, – шоколад. Сам шоколад стал популярным диетическим продуктом, благоприятно влияющим на некоторые серьезные заболевания. Косметическая продукция из шоколада и какао-порошка все больше и больше завоевывает рынок, а косметологические салоны предлагают своим клиентам множество оздоровительных программ, связанных с кремами и муссами из шоколада. Все чаще и чаще врачи

официальной медицины предписывают своим пациентам принимать в дополнение к общему лечению черный шоколад или какао. Во многих странах мира идет интенсивное изучение положительных свойств какао.

Шоколадный бум пришел и в нашу страну, и все более популярными в России стали оздоровительные и антивозрастные программы, предлагаемые спа-салонами и косметологическими центрами. Наши медики рекомендуют больным обратить внимание на шоколадную диету и больше употреблять темного шоколада. Со своей стороны шоколадная косметика оправдывает многие ожидания, которые предъявляют ей требовательные поклонницы. Многие положительные свойства какао были известны давно, но только сейчас, с развитием индустрии красоты, под влиянием современной жизни на здоровье и внешность человека, интерес к целебным свойствам какао и косметическим продуктам из шоколада несоизмеримо вырос. В мире все еще остаются некоторые ложные мифы о шоколаде, опровергнутые современными исследованиями. Вы можете услышать, например, такие мнения:

- Шоколад повышает уровень «плохого» холестерина.
- В шоколаде много кофеина.
- При диабете нельзя употреблять продукты из какао.
- Шоколад вызывает кариес.
- Шоколад вреден для детей – он причина гиперактивности.
- Шоколад способствует набору «лишних килограммов».
- Шоколад – причина стресса.



Ах уж эти французы! Это они в 1995 году придумали отмечать День шоколада. Эту традицию подхватили и другие города Европы. Теперь 11 июля – Всемирный день шоколада, люди собираются, чтобы вдоволь повеселиться и досыта поесть шоколада. Россия тоже не захотела остаться в стороне: в этот день проводят фестивали, конкурсы и другие мероприятия. Американцы же пошли дальше всех, они отмечают праздник шоколада дважды в году: 7 июля и 28 октября.



Все эти несуразности опровергаются в нашей книге. В ней вы найдете ответы на многие вопросы о пользе какао и шоколада, о причинах популярности шоколадной косметики и шоколадной диеты. Узнаете, как много дают нашему организму продукты из какао-бобов и как важно съедать каждый день небольшой кусочек шоколадной плитки.

Начнем же мы наше путешествие по миру какао с далекой истории.



Из истории появления шоколада в Европе и в России

Нет шоколада – нет завтрака!
Чарльз Диккенс. Записки Пиквикского клуба



Впервые шоколад появился в нашей стране при императрице Екатерине Великой. Говорят, что это лакомство в 1786 году преподнес двору ее императорского величества посол Венесуэлы генералиссимус Франциско де Миранда. Но мировая история продукта гораздо старше и сложнее. Первыми, кто начал регулярно употреблять шоколад в виде горького хмельного напитка, были племена ацтеков и майя. Это произошло, как считают историки, в промежутке

между 400 годом до н. э. и 100 годом н. э. Из Южной Америки он попадал в Европу, где так же в виде напитка, но уже с сахаром шоколад приобрел популярность в высшем свете. Интересно, что индейское название дерева – какао, плоды которого и использовали люди, прижилось в Новом Свете как название напитка. Странно то, что другие продукты из какао-бобов получили иное название – шоколад, хотя у индейцев густой холодный напиток из какао с ванилью и специями назывался близким по звучанию словом «чоколатль» или «ксокоатль», что переводилось как «пенная вода». Пили этот напиток в первую очередь высшая знать, священнослужители и торговцы, а само какао играло важную роль в культурной и религиозной жизни индейского общества майя и ацтеков. Многие религиозные церемонии этих народов связаны с употреблением какао.



Шоколаду постоянно приписывают какие-то особые свойства: магические, мистические, целебные... Например, по-латыни какао-деревья называются Theobroma Cacao, что означает «пища богов». На греческом theos означает «бог», а broma – «пища».



Из европейцев первым попробовал чоколатль Христофор Колумб в 1502 году и даже привез бобы домой. Но тогда на них не обратили никакого внимания, ведь самому Колумбу шоколад не понравился. Вторая попытка приучения европейцев к какао стала успешной – конкистадоры генерала Эрнана Кортеса в 1519 году попробовали его, привезли чудо-бобы в Европу и представили невиданный прежде напиток при испанском дворе. Какао понравилось, и пред-

приимчивый покоритель Нового Света организовал торговлю им со своей плантации в Америке.

Поначалу весьма дорогостоящий продукт был недоступен большинству, но со временем многим горожанам стало по карману покупать если не сами какао-бобы, то отходы от их производства, из которых делали напиток какавелла, похожий на какао, но более жидкий. Но и сам напиток какао становился все более популярным. На протяжении десятилетий изменился и его состав. Довольно быстро европейцы отказались от использования перца и сильных специй, стали добавлять больше сахара или меда, а для аромата использовали ваниль. В относительно холодной Европе какао стали подогревать, что также повлияло на вкусовые предпочтения испанцев, итальянцев и французов. На территорию германских государств шоколад попал из Италии, а с 1621 года монополия Испании на этот продукт и вовсе перестала действовать – какао-бобы появились на оптовых рынках Голландии и по всему континенту. В розницу какао продавали в прессованных плитках, от которых торговец отламывал кусок нужного веса. В специальном сосуде какао нагревали, добавляли в него сахар и воду и разливали по чашкам. В начале XVIII века в Великобритании попробовали вместо воды использовать молоко и получили более мягкий и вкусный напиток, чем тот, что готовили на воде. По примеру британцев и в других странах при приготовлении какао стали использовать молоко, и это вскоре стало обычным делом.

С открытием в 1828 году голландского химика Конрада ван Хаутена появилась возможность изготавливать твердый шоколад, путем добавления какао-масла в порошок какао. А через двадцать лет в Германии составили классическую рецептуру твердого шоколада, используемую до настоящего времени. В тертое какао добавляется какао-масло, сахар и ваниль. От количества добавленного какао-масла зависит степень горечи шоколада. При добавлении 30 % какао-масла изготавливают плитки молочного шоколада, а при более высоких цифрах – горького. С повышением спроса на горький шоколад с высоким содержанием какао многие производители указывают на упаковке процент его содержания.

Мы начали наш исторический рассказ с того, что впервые шоколад появился в России при императрице Екатерине II, а упомянутый ранее Франциско де Миранда привез какао из Америки, и русские открыли этот продукт, как и европейцы, напрямую. Некоторое время шоколад, а мы имеем в виду напиток, пили исключительно в дворянской и купеческой среде. Основная причина этого – высокая цена продукта, доставлявшегося из-за океана, да еще через европейские порты. Ситуация начала меняться к середине XIX века, когда в 1850 году немец Теодор Фердинанд Эйнем приехал в Россию для занятия бизнесом и открыл в Москве небольшое производство шоколада, ставшее основой большого производства, известного ныне под маркой «Красный Октябрь». Шоколад «Эйнем» славился не только отменным качеством и превосходным вкусом, но и дорогой и элегантной упаковкой. Конфеты укладывали в шелковые или бархатные ячейки, коробки отделявали натуральной кожей с золотым тиснением. Т.Ф. Эйнем придумал продажу наборов конфет с сюрпризами-подарками внутри. Обычно это были ноты небольших музыкальных композиций – песенные или просто поздравительные открытки. В Санкт-Петербурге, Москве, Нижнем Новгороде и других крупных городах Российской империи во второй половине XIX столетия открываются кафе и рестораны, где можно было выпить горячего какао или полакомиться шоколадом собственного производства. Постепенно обыватели приучаются пить какао и дома, покупая какао-порошок в кондитерских магазинах, причем для людей с небольшими доходами там предлагали какавеллу – отходы от производства какао-бобов. Напиток из какавеллы носил то же название и отличался от настоящего какао жидкой консистенцией и менее выраженным вкусом. Долгое время какавелла была очень популярна, но с ростом доходов населения ее вытеснил какао-порошок, изготовленный из какао-бобов.

В нашей стране известным шоколадным магнатом был промышленник Алексей Иванович Абрикосов, выпускавший такие знаменитые конфеты, как «Гусиные лапки», «Раковые шейки» и «Утиные носы». Владельцы «Товарищества А.И. Абрикосова сыновей» первые в России придумали покрывать глазурью сушеные фрукты – так появились чернослив и курага в шоколаде, до этого завозившиеся к нам из Франции. В 1900 году процесс глазирования шоколадом на фабрике Абрикосовых становится автоматизированным, а годом ранее Товарищество получает высокое звание «поставщик двора его императорского величества». В 1918 году все «сладкое» производство Абрикосовых было национализировано. Свою продукцию Абрикосовы также упаковывали в дорогую и запоминающуюся упаковку. В коробку с шоколадом вкладывались карточки и этикетки, посвященные артистам, ученым, музыкантам и литераторам, причем ориентировались шоколадные короли главным образом на детей, поэтому и конфеты они называли близкими детскому сердцу названиями, где присутствуют лапки и клювики.



В честь священного месяца Рамадан в Индонезии была построена мечеть из шоколада: шириной три метра и высотой пять метров! Строительство шло две недели. Все пришедшие посмотреть на это чудо могли не только полюбоваться, но и попробовать кусочек.



В прошлом веке отечественная промышленность выпускала множество горького и молочного шоколада, шоколадных конфет и изделий, глазурированных шоколадом. Исторически сложилось так, что большая часть потребляемой в

России продукции относится к молочному шоколаду, в меньшей степени у нас едят шоколад горький. Но это связано с тем, что немец Эйхен привез из Германии именно молочный шоколад, а его фирма быстро приучила наших предков к шоколаду с меньшим содержанием какао. Конечно, любили в России и темный шоколад, но употребляли его в меньших объемах. Ценители всегда отмечали изделия московской кондитерской фабрики «Красный

Октябрь» или фабрики имени Н.К. Крупской, расположенной в Санкт-Петербурге. Последняя даже имела своих постоянных почитателей – любители шоколада искали именно ее продукцию.



Кратко о технологии изготовления шоколада и его химическом составе



Как же получают это удивительное лакомство? Для производства шоколада используются семена вечнозеленого дерева какао, происходящего из субэкваториальных районов Америки. Растение, научное название которого – *Theobroma cacao*, относится к семейству стеркулевых, широко распространено в тропиках.

Сегодня какао, называемое в нашей стране шоколадным деревом, выращивают и на других континентах. Но в диком виде его можно встретить на побережье Мексики, в Центральной и Южной Америке. Высота дерева зависит от места произрастания и колеблется от 10 до 20 метров. При культурном возделывании высоту регулируют путем обрезки и она редко достигает 7 метров. Листья какао тонкие, продолговато-эллиптические, длиной до 30 сантиметров, цветки небольшие, восковидные, розовато-белые, появляются на поверхности ствола и крупных ветвей. Плод, созревание которого продолжается четыре месяца, у какао небольшой, а его длина колеблется в пределах 20–38 сантиметров. По внешнему виду он напоминает большой огурец или маленькую дыню, с кожистой, слегка одревеневшей оболочкой красного, красновато-бурого, зеленого или желтого цвета, меняющегося в процессе созревания. В одном плоде какао находится от 20 до 50 бобов, погруженных в вязкую, липкую жидкость, твердеющую на открытом воздухе. Отдельное семя (боб) покрыто маслянистой кожурой.

По месту произрастания какао-бобы разделяют на американские, африканские и азиатские, а крупнейшими экспортерами какао-бобов являются такие страны, как Кот-д’Ивуар, Венесуэла, Индонезия, Гана, Камерун, Бразилия и Эквадор.

Самым лучшим принято считать группу сортов «Криолло», характеризующихся мягким вкусом. Его разводят в Венесуэле, Коста-Рике и Никарагуа. Сорты группы «Форастеро» наиболее распространены среди производителей и экспортеров, а группа какао-бобов сорта «Калабасильо» самая дешевая из всех, но при этом и самая низкокачественная.

Для производства шоколада используют какао-бобы всех трех сортов. Со стволов дерева их срезают большими, длинными ножами (мачете) и собирают в корзины. Затем урожай сваливают в кучи, и плоды разрезают на несколько частей. Следующий этап заключается в отде-

лении какао-бобов от мякоти – опытный резчик в течение одного часа вскрывает до пятисот плодов шоколадного дерева. Какао-бобы раскладывают на поддонах и оставляют на несколько дней для ферментации – под действием природных дрожжей и ферментов они темнеют и приобретают яркий шоколадный запах и вкус. В завершение процесса плоды сушат на солнце и жарят, удаляя шелуху, сортируют и упаковывают для дальнейшей переработки.

На следующем этапе какао-бобы перемалывают до получения пастообразной массы, называемой какао тертое. Интересно, что жиры, входящие в состав какао-бобов, при нагревании плавятся и после измельчения какао тертое получается в жидком виде, но густеет и затвердевает в процессе охлаждения. Теперь продукт пригоден для производства шоколада, а также использования в косметических и фармакологических изделиях. Самый ценный продукт, получаемый путем прессования какао тертого, – это какао-масло. Оно не только входит в число обязательных ингредиентов шоколада, но используется для приготовления мазей в косметике. Именно какао-масло придает шоколаду его неповторимый вкус. Но оно имеет и некоторые уникальные свойства, так как состоит из трех типов жиров. Один из них идентичен жиру оливкового масла. Второй относится к типу так называемых насыщенных жиров, превращаемых в печени в жир, похожий на жир оливкового масла. Третий вид жира помогает укрепить клеточные мембраны нашего организма. Все это говорит о том, что жир, содержащийся в какао-масле, не вреден для человека.

Сухой остаток, полученный при приготовлении какао-масла, перемалывают, и получается известный всем какао-порошок, используемый в кондитерском производстве и для приготовления напитка какао.

В какао-бобах шоколадного дерева содержится до 300 различных полезных веществ. Примерный химический состав какао-боба следующий: жиры составляют 54 %, белки – 11,5 %, целлюлоза – 9 %, крахмал и полисахариды – 7,5 %, танин – 6 %, вода – 5 %, минеральные вещества и соли – 2,6 %, органические кислоты – 2 %, сахараиды – 1 % и кофеин – 0,2 %. В числе веществ, содержащихся в какао-бобах, можно отметить: анандамид, аргинин, дофамин, эпикатехин, гистамин, кокохил, серотонин, триптофан, тирамин, фенилэтиламин, полифенол, салсолинол, магний.

В многочисленных исследованиях отмечается, что жиры, содержащиеся в какао-бобах, относятся к так называемым насыщенным жирам, но при этом не оказывают на организм человека вредного влияния – шоколад не повышает уровень холестерина в крови. Состав какао-бобов таков, что входящие в него элементы органично дополняют друг друга. Например, хром участвует в расщеплении глюкозы, поддерживая нормальный уровень сахара в крови, и способствует жировому обмену. Все это необходимо нам и в косметологии, и при правильном питании.

Какао-бобы и их производные используются в производстве продуктов питания, в медицине и косметологии.



Чтобы получился один килограмм шоколада, необходимо 900 бобов какао!



Продукт какао употребляют в двух видах – в жидком, как напиток, и в твердом в виде шоколада. Для производства кондитерских изделий используется порошок какао или толченый шоколад. Какао-напиток (какао) или горячий шоколад состоит из самого какао, воды или молока, а также сахара. Современная индустрия питания выпускает множество порошков какао и смесей, получаемых добавлением в какао разного рода ароматизаторов, например ванили. Напиток готовят двумя способами. Первый предусматривает использование порошка какао, который варят на молоке или воде либо размешивают в холодной жидкости. При втором варианте используется растопленный на молоке плиточный шоколад, в который добавляют сахар, ваниль или корицу.

Твердый продукт, получаемый из какао-бобов, носит название шоколада и разделяется на виды по количеству какао. Содержание сахара в любом виде шоколада не должно превышать 63 % для обычного шоколада (плитки без добавок) и 55 % для десертной шоколадной массы (плитки с различными наполнителями). По содержанию какао шоколад подразделяется на: горький, молочный и белый. Горький шоколад готовят из масла какао, тертого какао и сахарной пудры, причем соотношение тертого какао и сахара меняет вкусовые качества продукта, делая его более или менее горьким. Такой шоколад является наиболее ценным как для питания, так и для использования в косметологических и лечебных целях. Состав молочного шоколада аналогичен горькому, только количество тертого какао в нем меньше и обязательно присутствует сухое молоко жирностью 2,5 %. Иногда вместо молока используют сухие сливки. Наконец, белый шоколад получают путем смешения масла какао, сахара, сухого молока и ванилина. Какао-порошок в такой продукт не добавляют, поэтому белый шоколад имеет кремовый (белый) цвет и неповторимый «молочный» вкус.

Кроме этих основных видов шоколада производят пористый шоколад, при изготовлении которого используют десертную шоколадную массу, и диабетический шоколад – в него вместо сахара добавляют разного рода подсластители. Кроме этого кондитерская промышленность

выпускает шоколад с разнообразными наполнителями из фруктов, ягод, орехов и цукатов, а также с ароматическими добавками: коньяком, ромом, спиртом, перцем и т. д.

Особой популярностью пользуются сушеные фрукты в шоколаде и конфеты, покрытые шоколадной глазурью. При ее производстве используют какао тертое, сахарную пудру, эссенции, разжижители и какао-масло. Иногда для экономии какао-масла добавляют кондитерский жир.

На основе какао-порошка и шоколада, с использованием масла какао, изготавливают медицинские и косметологические препараты. Какао-масло в большом количестве используют для производства ректальных и вагинальных суппозиториях (свечей), как липофильную основу.

В последнее время в продаже стало появляться какао из бобов, собранных с дикорастущих шоколадных деревьев.

Не секрет, что основную массу шоколада изготавливают из бобов, выращенных на плантациях.



Было время, когда церковь запрещала употребление шоколада, поставив его в один ряд с еретизмом и богохульством.

Дикорастущие деревья встречаются в джунглях, и их плотность составляет 15–20 единиц на один гектар. Дерево начинает плодоносить примерно на десятый год – некоторые раньше, другие позже. В условиях дикой природы этот процесс сложно как-либо регулировать. Одно дикое дерево приносит до 50 бобов, при этом для производства 1 килограмма шоколада их требуется около 900 штук. Можно представить, какой лес из деревьев какао обеспечивает нас этим лакомством и насколько трудоемким является процесс сбора бобов дикорастущего какао. Но, возможно, это стоит того. Проведенные исследования показали существенное отличие состава дикорастущих бобов и бобов, выращенных на плантациях. Какао, собранное в условиях джунглей, более богато витаминами и минералами, а для сохранения этих полезных компонентов разработан процесс низкотемпературной обработки бобов. Авторы подобного процесса назвали свой продукт «живое какао». Употреблять этот продукт авторы рекомендуют в виде бобов (просто разжевывать их), в порошке (заваривать в теплой воде или есть с фруктами). Главное, против чего категорически возражают авторы идеи, – термическая высокотемпературная обработка какао, уничтожающая большую часть ценных свойств какао-бобов. Но тут, конечно, выбор за вами.



Достоинства шоколадной косметики



В косметических целях шоколад используют в составе кремов и масок для лица и тела, а мода на подобное применение этого продукта растет с каждым годом во всем мире. Горячий шоколад используют в ванне, при массаже и обертывании; маски, крема и бальзамы втирают в тело и кожу лица. Многие спа-салоны предлагают курс шоколадной терапии для кожи, состоящий из шоколадного пилинга всего тела, шоколадной маски на лицо, шею или горячей ванны с шоколадной эмульсией. Помимо большого оздоровительного эффекта подобная процедура имеет и сильное психологическое воздействие, улучшая настроение и общее самочувствие.

По своему воздействию на организм шоколад сравним с удовольствием от секса. Какао стимулирует выработку эндорфина – гормона счастья. За это отвечает нейромодулятор под названием фенилэтиламин. Установлено, что при употреблении шоколада во время беременности появляются на свет более жизнерадостные дети. Да и сама беременная женщина, съев плитку, становится спокойнее, а ее нервная система более защищена от стрессов. За иммунитет и устойчивость к стрессовым ситуациям в шоколаде «отвечает» магний.



ШОКО ДАТЫ

Индейцы Центральной Америки в 1200–1000 годах до н. э. варили «шоколадное пиво».

Кроме этого, продукты из какао-бобов полезны для профилактики простудных заболеваний – ученые из Великобритании обнаружили отличные свойства шоколада в борьбе с кашлем, какао укрепляет сосуды, чем помогает в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Конечно, шоколад – не лекарство и не излечивает больного человека, но его полезные свойства настолько широки, что помогут вам не заболеть, оградив от многих недугов. Тот же витамин А, в достаточном количестве находящийся в какао-бобах, способствует снижению кровяного давления и стабилизации уровня холестерина в крови, то есть обладает активным противодиабетическим действием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.