

Польза и Вред



Шоколада

ШКОЛЬНИКУ НЕОБХОДИМО
СЪЕДАТЬ В СУТКИ 30-40 ГРАММ –
ЭТО 2-3 КОНФЕТЫ.

НЕ СТОИТ ЕСТЬ ШОКОЛАД НА
НОЧЬ – ТРУДНО БУДЕТ УСНУТЬ.

СТАРАЙТЕСЬ УПОТРЕБЛЯТЬ
НАСТОЯЩИЙ ШОКОЛАД, А НЕ ЕГО
ПОДДЕЛКИ (НА УПОКОВКЕ
ДОЛЖЕН СТОЯТЬ ГОСТ Р 52821-2007)

ШОКОЛАД УЛУЧШАЕТ
НАСТРОЕНИЕ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: КАЖДЫЙ ГОД
ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СЪЕДАЕТ 600 ТЫСЯЧ
ТОНН ШОКОЛАДА

АВТОР ЛИСТОВКИ КОНДРАТЬЕВА ВАЛЕНТИНА

Польза Шоколада:

- Благотворно влияет на мозговую деятельность
- Придаёт энергию
- Тонизирует организм
- Содержит гормон счастья
- Полезен для сердца и сосудов
- Нормализует давление
- Благотворно влияет на кожу
- Укрепляет костную ткань

Вред Шоколада:

- Вызывает аллергию
- Опасен для диабетиков
- Может спровоцировать ожирение
- В больших дозах может вызвать бессонницу