



Към коя група храни спада какаото?

Какаото спада към група на ароматично-възбуждащите храни. То е смляно, опечено зърно на тропическото растение теоброма какао.

Какви съставки съдържа какаото?

В 100 г какао има 2 г възбуждащо вещество, наречено теобромин, което има подобни свойства на кофеина - общовъзбуждащи и ободряващи цялостната обмяна на веществата. Какаото е основен продукт за изработка на шоколад.

Какаото като основна съставка на шоколада

Шоколадът се изработва от какао, захар, млечен прах и някое втвърдено масло. Той съдържа много тлъстини, поради което е силна, но трудно смилаема храна. Трябва да се избягва консумацията му преди хранене, защото убива апетита. Прекомерната му употреба води до обратен ефект - слабее на организма.

