

ШОКОЛАДЪ

Човѣкъ подържа живота си съ храна. Храната се смѣла въ стомаха и отъ тамъ отива презъ червата въ кръвта. Кръвта я разнася по тѣлото.

Ако човѣкъ не се храни, отслабва, не може да работи, не може да мисли, нѣма сили да ходи и да се движи. Силата ни дохожда отъ храната.

Не всички храни даватъ еднакво сила. Досега се смѣташе, че най-много сила даватъ: хлѣбътъ, месото, яйцата.

Напоследъкъ се заговори твърде много за шоколада като храна. Той, наистина, е храна. И то най-добра и най-силна храна.

Ако сравнимъ разнитѣ храни по силата, която даватъ на човѣка, и я измѣримъ съ *единица*, ще видимъ, че шоколадътъ дава 5 единици сила, захарта — 4, хлѣбътъ — 2·6, месото — 2·1, яйцата — 1·3, кравешкото млѣко — 0·66, картофитѣ — 0·66.

При това шоколадътъ има друго предимство. Той се смѣла лесно, не изморява много стомаха, бърже отива въ кръвта. Ако човѣкъ се измори и огладнѣе, най-лесно може да си възстанови силитѣ съ шоколадъ. Едно парче шоколадъ възбужда и ободрява тѣлото.

Затова и напоследъкъ употреблението на шоколада се много бърже разпространява. Въ всички страни сж създадени фабрики за правене на шоколадъ. Дори и въ България има вече нѣколко такива фабрики.

Интересно е да се знае, отъ какво е направенъ шоколадътъ. Той съдържа какао, захаръ, брашнени вещества, масло и др. *Какаото* е прахъ отъ едно растение, открито въ далечната страна — Америка. То дава приятна миризма и приятенъ вкусъ на шоколада и действува възбудително.

Шоколадътъ е особено добра храна за децата. Но и съ него не бива да се прекалява. Ако се употребява твърде много, той вреди на нервитѣ.

Въ всичко трѣбва да има умереностъ.

Добромирко