

# Il cioccolato

è un alimento che si ottiene dai semi della pianta del cacao.

## LE PROPRIETÀ

Possiede varie proprietà benefiche per la salute, in particolare presenta un potere antiossidante, un effetto positivo sull'umore, possibili benefici a livello cardiovascolare e contiene inoltre minerali (tra cui magnesio e ferro).

*Non è comunque consigliato in caso di patologie come il diabete e problemi di stomaco.*

*In qualsiasi caso è da tenere conto che si tratta di un alimento ad elevato contenuto calorico e per questo motivo può far parte di un'alimentazione sana solo se assunto senza eccessi.*

## LE TIPOLOGIE

Il cioccolato fondente è quello che apporta integralmente queste proprietà nutrizionali. Ne esistono poi di altre tipologie come ad esempio cioccolato al latte, bianco o gianduia, che possiedono spesso un maggior quantitativo di zuccheri e una minore quota di flavonoidi.

Il cioccolato può essere consumato come tale o come ingredienti di ricette, come i brownies.