

شکلات یکی از خوراکی های پرطرفدار در بین مردم می باشد شکلات علاوه بر طعم بسیار خوبی که دارد دارای خواص زیادی نیز می باشد که در ادامه ی مطلب به آن ها می پردازیم. برای خرید شکلات نکاتی وجود دارد که باید به آن ها توجه کنید.

## خرید شکلات

اولین نکته ای که در خرید شکلات باید به آن توجه کرد خاصیت شکلات می باشد علاوه بر آن خوب است بدانید که زمانی که بر روی شکلات سفیدک ایجاد شده بود، به معنای واقعی و با کیفیت بودن آن شکلات می باشد. به طور کلی این حالت نباید ایجاد شود ولی در صورتی که سفیدک را بر روی شکلات مشاهده کردید می توانید آن را خریداری کنید زیرا هیچ مشکلی ندارد و آن سفیدک در واقع چربی شکلاتی است که از کره کاکائو تولید شده است.

توجه داشته باشید که شکلات باید از دو ماده کره کاکائو و پودر کاکائو تشکیل شده باشد. هنگام خرید شکلات به مواد ترکیبی و عنوان فرآورده توجه کنید اگر عنوان آن فرآورده های کاکائویی باشد یعنی کره کاکائو ندارد و به جای آن روغن جانشین کره کاکائو شده است.

هنگام خرید شکلات باید به داشتن آرم سازمان غذا و دارو، آدرس و تلفن کارخانه، سری ساخت، پروانه بهداشتی و ... توجه کرد.

## قیمت شکلات

همانطور که می دانید شکلات انواع مختلفی دارد و هر نوع شکلات قیمت متفاوتی دارد. قیمت یکی از مهم ترین چیزهایی می باشد که هر فرد هنگام خرید شکلات به آن دقت می کند. امروزه با توجه به داشتن نوسان در قیمت ها نمی توانیم یک قیمت دقیق و ثابت به شما در خرید شکلات بدهیم.

## انواع شکلات

شکلات انواع مختلفی دارد ولی به طور کلی سه نوع شکلات وجود دارد که در ادامه ی مطلب به آن ها می پردازیم.

### شکلات سفید

این شکلات دقیقا به رنگ سفید نمی باشد و به رنگ عاجی و یا کرمی می باشد. ترکیبات این شکلات شیر، وانیل، کره ی کاکائو و شکر و لسیتین می باشد. برای خرید شکلات سفید به این نکته توجه داشته باشید که بافت نرم داشته باشد و خامه ای باشد. شکلات سفید بافت و طعم فوق العاده ای دارد و طرفداران زیادی را به خود جذب کرده است.

یک شکلات سفید مرغوب و با کیفیت باید دارای حداقل ۱۴ درصد شیر، ۲۰ درصد کره کاکائو و حدود ۵۰ درصد قند باشد.

## شکلات شیری

شکلات شیری به رنگ قهوه ای کم رنگ می باشد طعم این شکلات شیرین می باشد و دارای بافت خامه ای می باشد. یکی از محبوب ترین و پر استفاده ترین شکلات ها شکلات شیری می باشد. این شکلات از شکر، شیر، کره ی کاکائو و پودر کاکائو تشکیل شده است.

این شکلات نسبت به شکلات تلخ طعم شیرین تر و بافت نرم تری دارد. هنگام خرید شکلات شیری حتما به آرم سازمان غذا و دارو درج شده بر روی آن و همچنین پروانه بهداشت آن توجه کنید.

## شکلات تلخ

دومین شکلات محبوب و پرطرفدار در دنیا شکلات تلخ می باشد. این شکلات دارای عطر و طعم بی نظیری می باشد و به رنگ قهوه ای تیره در بازار وجود دارد. این نوع شکلات دارای فواید و خواص زیادی می باشد و افراد زیادی این شکلات را مصرف می کنند.

مواد تشکیل دهنده این شکلات مایع شکلات و شکر می باشد. توجه داشته باشید که یک شکلات تلخ با کیفیت و مرغوب فاقد لبنیات و شیر می باشد پس در هنگام خرید شکلات تلخ به این نکته دقت کنید.

نداشتن شیر و شکر کم در این شکلات باعث شده است که شکلات تلخ بافت محکم تری نسبت به شکلات شیری و سفید داشته باشد.



## شکلات سرخ یا روبی

این نوع شکلات یکی از جدیدترین انواع شکلاتی است که امروزه در بازار عرضه شده است و همچنین طرفداران زیادی را به خود جذب کرده است. این شکلات به رنگ صورتی می باشد و طعم آن شبیه به طعم توت می باشد و ترش مزه است. همچنین این شکلات یک نوع شکلات خاص محسوب می شود.

## خواص شکلات تلخ

شکلات تلخ خواص زیادی دارد که در ادامه ی مطلب شما را با این خواص آشنا می کنیم:

### بهبود سلامت قلب

شکلات تلخ می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد این شکلات می تواند سلامت قلب و عروق را افزایش دهد و از سکنه مغزی نیز جلوگیری می کند.

### جلوگیری از سرطان

شکلات تلخ به دلیل داشتن فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان می تواند از ابتلا به سرطان جلوگیری کند.

### **کاهش سطح کلسترول**

این شکلات می تواند میزان کلسترول بد بدن را کاهش دهد و به افزایش سطح کلسترول خوب بدن کمک کند.

### **درمان افسردگی**

سروتونین موجود در شکلات تلخ می تواند به عنوان یک ضد افسردگی موثر عمل کند بنابراین برای درمان افسردگی و پیشگیری از آن می توانید شکلات تلخ را مصرف کنید.

### **کاهش التهاب**

شکلات تلخ دارای خاصیت ضد التهابی می باشد به همین دلیل به کاهش التهاب در قلب و بافت های روده کمک می کند.

## **طرز تهیه شکلات داغ چگونه است؟**

طرز تهیه شکلات داغ بسیار ساده و آسان می باشد و همه ی افراد می توانند این شکلات خوشمزه را برای خود آماده کنند.

### **مواد لازم برای تهیه شکلات داغ عبارتند از:**

- شیر کم چرب به میزان ۲۵۰ میلی لیتر
- شکر قهوه ای به میزان دو قاشق غذاخوری
- خامه فرم گرفته یک قاشق غذاخوری
- پودر کاکائو یک قاشق غذاخوری
- شکلات رنده شده ۲۵ گرم

## طرز تهیه

ابتدا باید شیر را به همراه پودر کاکائو و شکر قهوه ای داخل یک ظرف بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید تا شکلات به خوبی داخل شیر ذوب شود.

بعد از ذوب شدن شکلات در شیر باید آن را داخل یک لیوان بریزید و روی آن را با خامه فرم گرفته بپوشانید و مقداری شکلات رنده شده را روی آن بریزید و آن را تا سرد نشده سرو کنید.