



13 Декабря День горячего какао !

Во всем мире **13 декабря** отмечают **День горячего какао**. Этот восхитительный напиток любят за густой, насыщенный вкус и ценят за богатство полезных микроэлементов.

Родиной какао является Южная Америка. Там какао-бобы ацтеки выращивали еще 3 тысячи лет назад. Тогда считали, что плоды дерева даруют боги, они священные и поэтому особенно ценные. Напиток пили только богатые ацтеки, а позже какао-бобы начали использовать в качестве валюты. В Европу какао попало в XVI веке после открытия Нового Света. Оно долгое время не было популярным. Дело в том, что рецепт напитка ацтеков сильно отличался от привычного нам. В него добавляли ваниль, чили, острые специи и не добавляли сахар.

Исследования давно доказали пользу вкусного напитка. В его состав входят антиоксиданты, которые улучшают кровоток и уменьшают воспаления. При достаточно высокой калорийности, какао имеет антидиабетические свойства и за счет питательности уменьшает аппетит, что помогает контролировать вес. Какао рекомендуют пить детям школьного возраста. Чашка горячего напитка придаст ребенку сил, усилит мозговую активность и поднимет настроение. Специалисты рекомендуют употреблять какао без ароматизаторов и усилителей вкуса - так напиток принесет больше пользы.