Informacja prasowa Warszawa, 09.08.2021r.

**Lody czekoladowe? Jedz je na zdrowie!**

**Lody czekoladowe to przysmak, któremu trudno się oprzeć. Na szczęście wcale nie trzeba z niego rezygnować, gdyż taki deser posiada wiele właściwości zdrowotnych. Niektóre z nich są naprawdę zaskakujące! Przekonaj się, co takiego kryją w sobie lody czekoladowe, dlaczego warto je jeść oraz po czym poznać te dobrej jakości.**

Nie od dziś wiadomo, że czekolada jest prawdziwą skarbnicą wartości odżywczych. Szczególnie ta z dużą zawartością kakao, pozbawiona konserwantów, ulepszaczy i wszelkich zbędnych składników pozytywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie. Możesz zjeść ją w formie tabliczki, wypić zarówno na gorąco, jak i na zimno, ale znajdziesz ją także w dobrej jakości lodach. Po czym je poznać i czym różnią się od tych sklepowych?

*– Czekoladowe lody rzemieślnicze wytwarzane tradycyjnymi metodami nie powinny zawierać sztucznych dodatków, nadmiernych ilości cukru ani szkodliwych substancji słodzących. Powstają ze śmietanki, mleka, jaj oraz cukru, a wszystkie użyte dodatki smakowe są najwyższej jakości. W ich tworzeniu przyświeca nam hasło: less is more. Składniki zawsze są świeże, z tego powodu lody rzemieślnicze nie mogą być przechowywane tak długo jak „gotowce” –* tłumaczy Karol Pietrowski z wytwórni lodów rzemieślniczych Jednorożec Lody Tradycyjne. *– Dla mnie lody to zawsze będzie deser, który jest ciężki, kremowy, pełny w smaku, nie mrożący gardła, nie zostawiający na języku posmaku cukru. W przypadku czekolady staram się nie dopuścić do tego, by struktura kakao była zbyt mocno wyczuwalne. Powinno być idealnie rozpuszczone. Do tego lody czekoladowe kręcę w klasycznym wertykalnym frezerze. Jak dawniej. Gotowe, wręcz idealne prosto z maszyny smakują najlepiej. Nigdy nie mogę się im oprzeć.* *Co sezon powstaje wiele ciekawych, pysznych wariacji smakowych na jego temat. Aktualnie modną propozycją jest intensywny i bogaty w kakao, bezmleczny sorbet czekoladowy – nowość, która z pewnością zainteresuje nie tylko miłośników czekolady. To świetna opcja dla alergików i osób na diecie pozbawionej nabiału, które także chcą korzystać z dobrodziejstw zimnego, czekoladowego deseru –* dodaje Pietrowski. Chyba już nikogo nie trzeba zachęcać do spróbowania tej opcji? Sprawdźmy zatem, jakie korzyści płyną z jedzenia lodów czekoladowych.

**Lody czekoladowe pomogą ci zasnąć**

Kiedy liczenie baranków przed snem nie pomaga i wydaje Ci się, że przetestowałeś już wszystkie możliwe sposoby na bezsenność, ratunkiem może być zimny czekoladowy deser. Na pewno słyszałeś, że czekolada jest świetnym źródłem magnezu, a ten z kolei pomaga utrzymać stały rytm dobowy. W konsekwencji spożycie jej ułatwia zasypianie. *– Czekolada to zawsze dobry pomysł, niezależnie od pory dnia! Po zjedzeniu jej czujemy się błogo, dla wielu z nas jest ona tzw. comfort food, przywołuje miłe wspomnienia i pomaga się rozluźnić. W czekoladowych lodach, a w zasadzie w mleku, śmietance i jogurcie, które są bazą do przygotowania naturalnych lodów, dodatkowo znajduje się tryptofan. Wspomaga on produkcję melatoniny oraz serotoniny – „hormonu snu” i „hormonu szczęścia”. Razem tworzą mieszankę odpowiedzialną za szybkie zasypianie oraz długi, spokojny sen –* informuje Krzysztof Stypułkowski z Manufaktury Czekolady Chocolate Story*.* Jeśli dokucza Ci bezsenność, koniecznie sprawdź to bardzo smaczne rozwiązanie.

**Chcesz zrzucić zbędne kilogramy? Jedz lody czekoladowe!**

Przekonanie, że lody czekoladowe są absolutnie niedozwolone na diecie, nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Wręcz przeciwnie – jeśli chcesz pozbyć się kilku kilogramów sięgaj (choć oczywiście z rozsądkiem) właśnie po ten chłodny deser. – *Wapń zawarty w lodach sprzyja produkcji enzymu odpowiedzialnego za spalanie tłuszczu. Podobną funkcję pełnią teobromina i teofilina obecne w czekoladzie – pobudzają nasz metabolizm, wspomagając proces spalania tkanki tłuszczowej* – wyjaśnia Krzysztof Stypułkowski z Manufaktury Czekolady Chocolate Story. – *Dobrej jakości czekolada zawiera także duże ilości błonnika odpowiedzialnego za uczucie sytości. Zatem lody z dużą zawartością czekolady sprawią, że nasz apetyt na słodkie lub słone przekąski pomiędzy posiłkami znacznie się zmniejszy. Dodatkowo obecność kofeiny w czekoladzie pobudzi nas do wysiłku, a jak wiemy, aby dieta okazała się bardziej skuteczna, należy jak najwięcej się ruszać* – dodaje Stypułkowski. Oczywiście nie należy rezygnować ze zdrowego odżywiania i porzucać aktywności fizycznej na rzecz jedzenia kilku porcji czekolady każdego dnia. Warto natomiast podejmować lepsze decyzje – jeśli do wyboru masz batonik ze sklepowej półki oraz naturalne lody wytwarzane według tradycyjnych metod, postaw na to drugie.

**Zanim sięgniesz po tabletki przeciwbólowe…**

…zjedz lody czekoladowe. Podczas jedzenia czekolady organizm wytwarza endorfiny, a ich podwyższony poziom sprawia, że lżej odczuwamy ból. *–* *Czekolada może pomóc w przypadku lekkiego bólu głowy oraz bólów miesiączkowych. Okazuje się także przydatna przy łagodzeniu innych, delikatnych dolegliwości. Dlatego zamiast od razu sięgać po leki przeciwbólowe, dajmy szansę czekoladzie, a farmaceutyki zostawmy jako ostateczność. Często w przypadku bólu gardła ratunkiem okażą się lody, o ile oczywiście będziemy jeść je powoli, aby organizm nie doznał szoku termicznego* – komentuje Krzysztof Stypułkowski z Manufaktury Czekolady Chocolate Story. – *Lody czekoladowe to deser, którego właściwości zasługują na uznanie. Niewiele osób wie, że czekolada wspomaga stosowaną ochronę przed słońcem. Oczywiście lody nie zastąpią dobrego kremu z filtrem przeciwsłonecznym, jednak flawonoidy zawarte w czekoladzie zwiększą odporność naszej skóry na szkodliwe promienie. Zimny deser dodatkowo ochroni organizm przed przegrzaniem podczas przebywania na słońcu, a przede wszystkim doskonale umili czas i przypomni czasy dzieciństwa* – dodaje ekspert.

Przyjemne z pożytecznym – tak w skrócie można opisać właściwości czekoladowych lodów. Śmiało sięgaj po nie przez cały rok, nie tylko latem. Upewnij się jednak, że są naturalne, bez sztucznych dodatków, najlepiej wytwarzane metodami rzemieślniczymi, a dodawana do nich czekolada posiada dużą zawartość kakao. Tylko wtedy możesz mieć pewność, że będą nie tylko pyszne, ale i zdrowe!

\*\*\*

**Manufaktura Czekolady Chocolate Story** jest pionierem w zakresie produkcji czekolady bean to bar w Polsce. Firma powstała w 2009 roku i od tego czasu dynamicznie się rozwija, poszerzając portfolio marek własnych oraz grono kontrahentów polskich i zagranicznych. Założyciele manufaktury - Tomasz Sienkiewicz i Krzysztof Stypułkowski - porzucili wtedy pracę w korporacji i rozpoczęli produkcję prawdziwej czekolady. W 2017 roku do zarządu firmy dołączył Marcin Parzyszek, manager z 20-letnim doświadczeniem na rynku słodyczy. W tej chwili, poza tabliczkami czekolady, Manufaktura Czekolady Chocolate Story produkuje również wiele innych wyrobów m.in. listki czekoladowe, narzędzia czekoladowe, czekoladki pralinowe czy draże czekoladowe. Wszystkie produkty wyrabiane są ze starannie wyselekcjonowanych ziaren kakaowca pochodzących z różnych zakątków świata. Nie ma w nich żadnych konserwantów, ulepszaczy czy lecytyny sojowej, aby były wyjątkowe w smaku. Fabryka firmy mieści się w podwarszawskich Łomiankach, natomiast lokal własny w Warszawie. Manufaktura Czekolady Chocolate Story prowadzi również warsztaty dla dzieci i dorosłych, osób indywidualnych, instytucji i firm, na których można skomponować własną tabliczkę czekolady z ulubionymi dodatkami. Więcej informacji na: [www.manufakturaczekolady.pl](http://www.manufakturaczekolady.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Ilona Rutkowska

Good One PR

ul. Edwarda Jelinka 38

01-646 Warszawa

Tel. + 48 796 996 259

E-mail: [ilona.rutkowska@goodonepr.pl](mailto:ilona.rutkowska@goodonepr.pl)