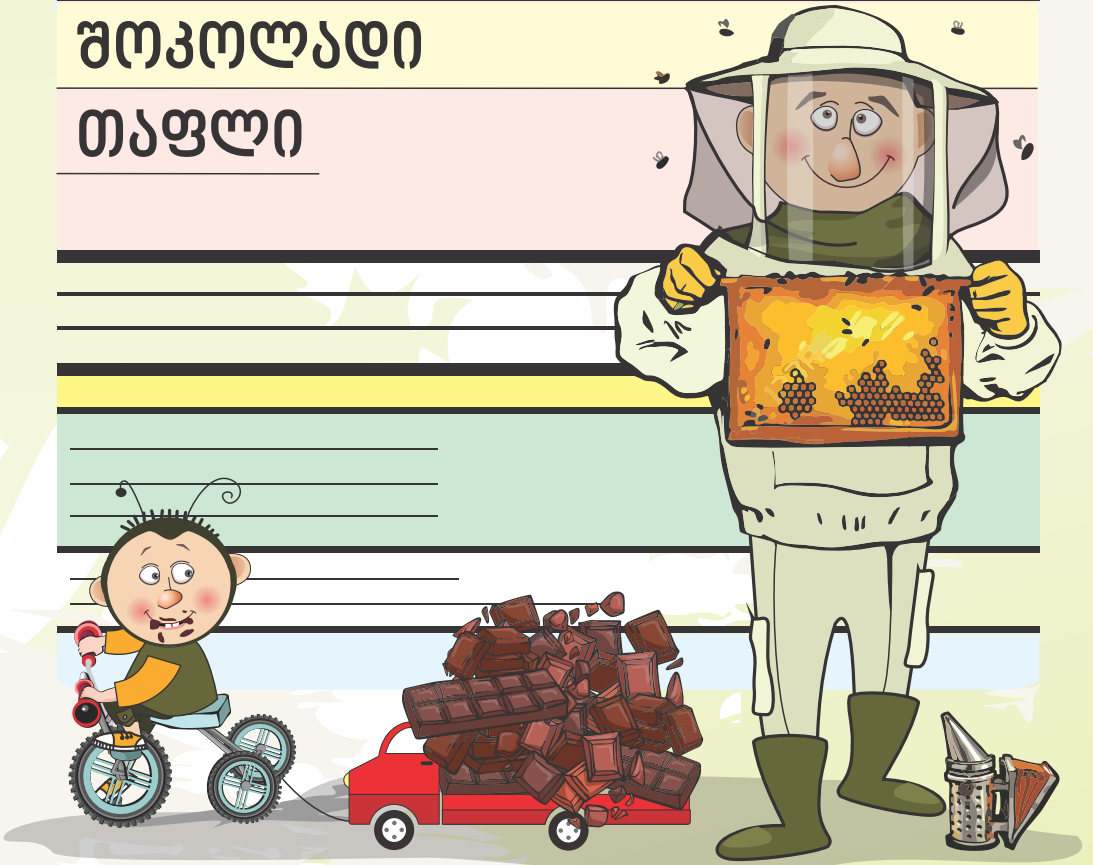


როგორ შევარჩიოთ სურსათი?



შოკოლადი

თაფლი



პუბლიკაცია მომზადებულია ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით



შოკოლადი სრესილი კაკაოს მარცვლებისა და შაქრისგან მომზადებული ტკბილი მასაა.



შოკოლადი -

„გრძელვადიანი“ ენერჯის წყაროა.



შემადგენლობა:

მიკრო და მაკროელემენტები

ცილები

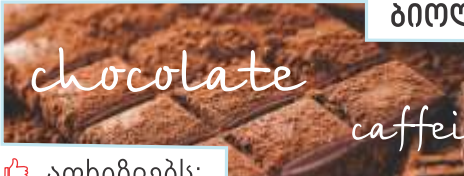
ცხიმები
(კაკაოს ზეთი)

ნახშირწყლები

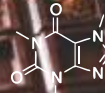


ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები

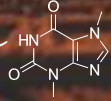
(კოფეინი და თეობრომინი)



caffeine



theobromine



- 👍 აფხიზდებს;
- 👍 აუმჯობესებს მეხსიერებას;
- 👍 ზრდის შრომისუნარიანობას;
- 👍 ხსნის დაღლილობის შეგრძნებას და სტრესს;
- 👍 დადებითად მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე.

ყურადღება უსაფრთხო დოზაა **25-50 გრ შოკოლადი დღეში!**

ფრთხილად!



დიდი ოდენობით თეობრომინის მიღება, მავნებელია!



შენახვის ვადა: 1-დან 10 თვეამდე 16-21°C

S.O.S...

შოკოლადში შემავალი კაკაოს ზეთი დნება, გამოდის ზედაპირზე და თეთრ ცხიმოვან ნადებს (ნაფიფქს) წარმოქმნის;

თემპერატურა

> **16-21°C** <

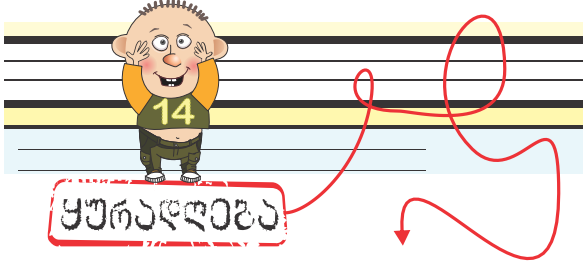
თერარეგულაცია



შაქარი კრისტალდება, რაც შოკოლადის მთელ მასაში თეთრ წინწკლებად ჩანს.



„გათეთრებული“ შოკოლადი მაგნე არ არის, უბრალოდ არასასიამოვნოა.



შეიძინეთ, მხოლოდ ნამდვილი შოკოლადი, რომელიც დამზადებულია არა კაკაოს ფხვნილისგან (cocoa, cocoa powder, cacao, cocoa solids), არამედ უშუალოდ სრესილი კაკაოსგან (**cocoa mass**), რომელსაც თხევადი კონსისტენციის გამო ხშირად შოკოლადის ლიქიორსაც (**chocolate liquor, cocoa liquor**) უწოდებენ.

ყურადღება ბუნებრივი ებოკა უაქსონი

შოკოლადს შეიძლება ლეციტინი ჰქონდეს დამატებული. ეს უვნებელი ბუნებრივი ემულგატორია, შოკოლადის მასას მეტი ერთგვაროვნებისათვის და ტემპერატურისადმი მეტი მდგრადობისთვის ემატება.



ნიჟა: ნუ შეიძენთ შოკოლადს, რომელიც შეიცავს სოიოს, ან რაიმე ცხიმს, კაკაოს ზეთის გარდა. ასეთი პროდუქტი დაბალი ხარისხისაა.



შესაძლებელია კაკაოს ფხვნილის ჩანაცვლება:



ა) კაკაოს მარცვლების გადამუშავების ნარჩენით – კაკაო-ველას ფხვნილით;

არ არის მავნე

ხშირად მას ბალის ბილიკების მოსაკირწყლად ან სასუქად იყენებენ. არ არის გამორიცხული კაკაო-ველას ფხვნილის დამატება კაკაოში, იაფფასიანი შოკოლადის ან მინანქრის მისაღებად.

ბ) კერატის ხის (*Cepaonia siliqua*) ნაყოფის ფხვნილით - კერობით.

~~**კოფეინი, თეობრომინი**~~

ვიტამინები,
მიკრო და მაკროელემენტები

👍 8% ცილა



ამიქომ: ბავშვთა და დიეტურ კვებაში კაკაოს ჩანაცვლება კერატით რეკომენდებულიც კია.

ოუქცა: შესაბამისი ინფორმაცია უნდა იყოს მითითებული ეტიკეტზე.



თაფლი

ერთ-ერთი ძვირფასი საკვები პროდუქტია.

- ✓ ადვილად ასათვისებელი შაქრები;
- ✓ მინერალური ნივთიერებები;
- ✓ ანტიმიკრობული ნივთიერებები;
- ✓ ფერმენტები;
- ✓ ვიტამინები.

შემადგენლობა:

ნატურალური თაფლი:

- 👍 ხასიათდება ბაქტერიოციდული, ანთების საწინააღმდეგო და მატონიზირებელი მოქმედებით;
- 👍 აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას;
- 👍 აჩქარებს ქსოვილების აღდგენას;
- 👍 ასტიმულირებს შინაგანი ორგანოებისა და იმუნური სისტემის მუშაობას;
- 👍 აწესრიგებს საჭმლის მომნელებელი სისტემის მუშაობას.



როგორ გავარჩიოთ ნამდვილი და ფალსიფიცირებული თაფლი?



1. გამჭვირვალობა

თაფლის ფერი შეიძლება სხვადასხვა იყოს:

- ნამდვილი თაფლი აუცილებლად **გამჭვირვალაა**,
- დაწყებული არ აქვს ჩაშაქრება!



- თაფლი ჩაშაქრებას აცივებისთანავე იწყებს, ამიტომ ზამთრის თვეებში ნატურალური თაფლიც გაუმჭვირვალე, დაბურული ხდება. თაფლი რომელსაც მინარევები აქვს მღვრიეა, შესაძლებელია ნალექის შემჩნევაც.

2.

არომატი

ნამდვილ თაფლს

აქვს დამახასიათებელი არომატი, რომელიც არ უნდა იყოს ძალიან მძაფრი და არც ძალიან სუსტი.

ფალსიფიცირებულ თაფლს

არომატი არ აქვს, მისი გემო ახლოს არის შაქრიანი წყლის გემოსთან.



3.

ბემო

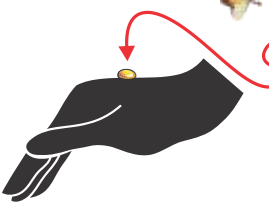
ნატურალური თაფლი ტკბილია, მისი სიტკბო ოდნავ წვავს ყელს.



4.

სისქე

ნატურალური თაფლი პირში ჩადებისას სწრაფად არ დნება, დროის გარკვეულ მონაკვეთში ფორმას ინარჩუნებს.



დაიქვეყი თავს სეოს ჰუნგზე. თუ ქვეთ შერნარჩუნებლ ფორმას და არ დათმლებს თავს - ნაწყურს ჰუნოს.

5.

კონსისტენცია

კანონიერი თავს თითქმის შორის:

ნატურალური თაფლი

ნაბია, შეინჯვება კანის მიერ;



ფალსიფიცირებული თაფლი

უხეშია, კოშტების სახით რჩება თითებს შორის.



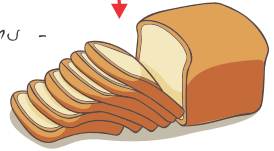
6.

წყლის შემცველობა

მომნივებელი ნატურალური თაფლი თითქმის არ შეიცავს წყალს;



ხაჭჭული ასევე შეიძლება ჩაითვალოს ნაჭერი და გასაჩუქროს **10-12** წთ. ამოიღოს, **თუ** ასევე ნაჭურისაგან - ჩური გამაგრილებელი, **თუ** ფაქტორი (სიმინდის) - დამზადდება.



დასაწყობი ასევე არის დამზადებული. **7.** **თუ** არის დამზადებული. **თაფლი ფალსიფიცირებულია.**



ამოიღეთ თაფლი კოვზით, **თუ** **თაფლი ნატურალურია**




8.



ჩამოიქმნება კონკრეტული (**10-12** მ) მასა, რომელიც დიდხანს არ იყვლება, კოვზის დასაწყობის შემდეგ შედგება. ასევე მასალა განივსწავს შებენ, შედარებით ჩამოიქმნება ჩაქვან ბუნებრივ და ნე-ნეა წარმოება.

გახსენი ერთ სუფთა კოვზი ასევე ერთ ხალაქს (ხეცა) წყალში. **თუ** ასევე მდგომარეობა გახსნა და არ ჩამოიქმნება ნაჭერი.

9.

 +  = 

წყალი თაფლი ~~ნაჭერი~~

თაფლი ნატურალურია.

თავსიან ჩყარ დაძაძველი ცოცხადენი ჩიონი.

აუ ხსნარი არ თიძვრევა
თაფლი ნათურალურია.



10.



+

=

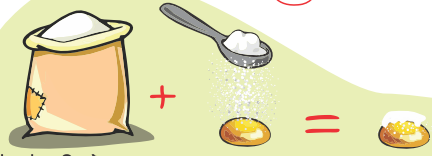


სპირტი

არ
აიმღვრება



11.



სახამებელი

თავსიან ჩყარ მოყარევი ცოცხადენი
სახამებელი, აუ ივი იფინ
ნათურალურად დარჩის

თაფლი ნათურალურია.

ხარ სულ და თივი ნაყინ დაყძველი
ცოცხადენი თავსი. აუ ხარ უბი-და,
მარამ ნაყინი არ ჩარბი-ქმნა

თაფლი ნათურალურია.

12.



+

=



ჩაი

თაფლი

არ
აიმღვრება



ცხელი ნემსი ჩაყავით თაფლში

აუ

ნემსი სუფთა

დარჩება,

თაფლი ნათურალურია.

13.



14.

ჩაყვით თავსიან თხელი ფენა
ფურცელ, ჩაყვიდე ცეცხლი.

აუ მარამ ფურცელი დაიქვა,

თაფლი ფალსიფიცირებულია.

შენახვის ვალები და პირობები

თუ **თაფლი** მოთავსებულია:

I. ბნელ და გრილ ადგილას, მინის ან მომინანქრებულ, თავდახურულ ჭურჭელში



II. პლასტმასის ჭურჭელში



1 კვირაა.

რჩევა: **ნუ შეინახავთ** თაფლს ლითონის მომინანქრებულ ჭურჭელში



...კაგონისაყი?!

S.O.S...

თაფლის **სასარგებლო** თვისებები თერმული დამუშავებისას **ისვობა.**

ნუ გააცხელებთ ან **მოსარშავთ** თაფლს;



STOP



კემბოეოს.

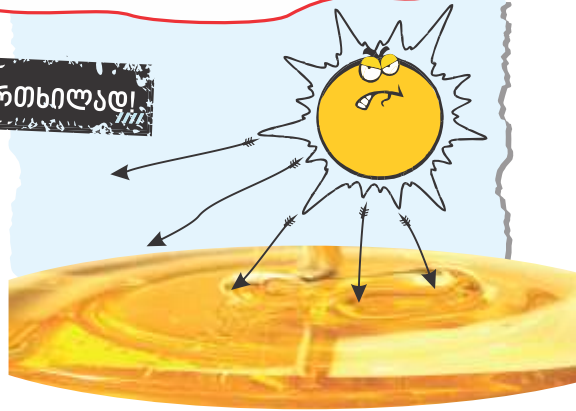
უბნაეოდე სსსრუეეეო ან ანოი! 😊



რჩევა: **გააბრილეთ** ჩაი ან მღუღარე წყალი და ისე გახსენით მათში თაფლი;

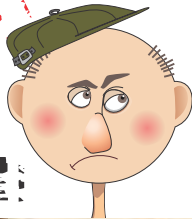


ფრთხილად!



მზის პირდაპირი სხივები უარყოფითად მოქმედებს თაფლზე. **48** საათის მგებე გაჩერების შემდეგ მასში იშლება ფერმენტების მნიშვნელოვანი ნაწილი.

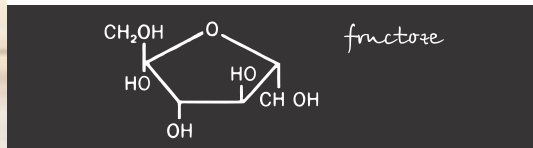
ყურადღება!



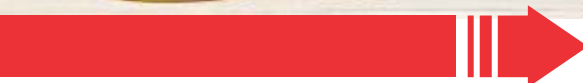
თუ **ზამთარში** ან **გაზაფხულზე** თხევად, გამჭვირვალე თაფლს გთავაზობენ, **დაფიქრდით**, რადგან მხოლოდ ზოგიერთი თაფლი, მაგ.



ნაბლის თაფლი,



ფრუქტოზის მაღალი შემცველობის გამო, **რჩება თხევადი გაზაფხულამდე!**



ნატურალური თაფლი

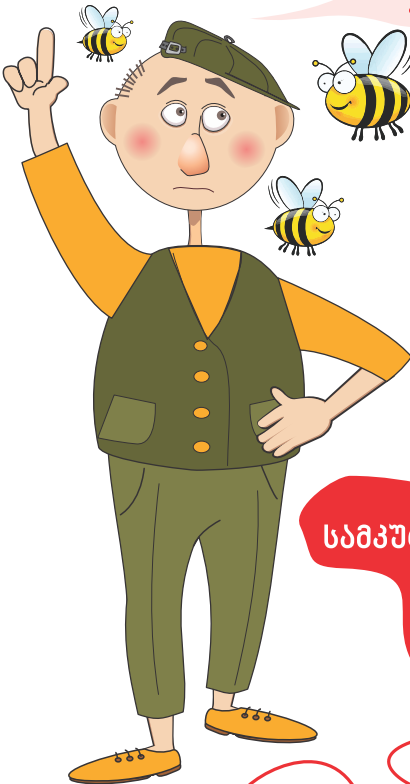
ზამთარში **ჩაშაქრებას** იწყებს და გამჭვირვალეობას კარგავს.



ამ გამთარში თაფლს შებურული ფერიც კი არ დაკრავს, ის ან ხელოვნურია, ან შაქრის ვაჟინით ფუტკრების გამოკვებით მიღებული.



?



ყურადღება!

შესაძლოა, თაფლი ნატურალურია, მაგრამ იგი ჩაშაქრდა და გასადნობად გააცხელეს.



სამკურნალო თვისებები

ასეთ თაფლს აღარ აქვს.

ნიჩუა:

თაფლმა სამკურნალო თვისებები რომ არ დაკარგოს, გააღნეთ ფრთხილად! ჩაღეთ ქილა თბილ (არაუმეტეს 40°C) წყალში და დაელოდეთ.



საქართველოს სტრატეგიული ვდეგებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციურ დონეზე. ამ მიზნის მიღწევას პროგრამა ბაზრის მონიტორინგით, მომხმარებლის ცნობიერების ამაღლებითა და საკანონმდებლო ცვლილებების დობიერებით ახორციელებს.

ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი დაბრატორიულად შეამოწმა. ინფორმაცია დარღვევების შესახებ მიეწოდება საზოგადოებას, სახელისუფლებო სტრუქტურებსა და ბიზნესის წარმომადგენლებს. პროგრამის ერთ-ერთი მიმართულება მომხმარებლის კონსულტაციაა.

მომხმარებლის უფლებების ნებისმიერ დარღვევაზე, ასევე კონსულტაციისთვის მოქალაქეებს შეუძლიათ მოგვმართონ პროგრამის ვებსაიტზე www.momxmarebeli.ge და ფეისბუქის გვერდზე <https://www.facebook.com/momxmarebeli.ge/>, ასევე, დარეკონ ნომერზე **2 39 90 19** ან **2 19 42 42**



საქართველოს სტრატეგიული ვდეგებისა და განვითარების ცენტრი
დედისის I შესახვევი 5^ბ
თბილისი, საქართველო 0177
ელფოსტა: office@csrdg.ge
ტელ: (+99532) 2399019

