Do you like chocolate?

It’s popular all over the world, but why? Scientists have been trying to discover its secrets. The main thing is that chocolate makes us happy. This may have something to do with the 380 known chemicals found in it. The problem is that many of these chemicals appear in other types of food too. So, it’s difficult to know why the ones in chocolate make us feel good. But we aren’t all lost. Adam Drewnowski at the University of Michigan found that chocolate makes the human brain produce natural opiates, called opioids. These can stop pain and make us feel good. Others think that we feel good after eating chocolate because of a chemical called anandamide. This occurs naturally in the brain and seems to give us a feeling of happiness. Normally, our levels of anandamide are very low and our body uses it quickly. But two scientists, Emmanuelle di Tomaso of Harvard University and Daniele Piomelli of the University of California believe that the anandamide in chocolate raises levels of the chemical in our brain. And other substances in chocolate slow down the speed at which we use the chemical. So, chocolate helps us feel happier for longer! Great! But which chocolate is the best? Well, for a start, there’s more anandamide in dark chocolate than milk chocolate. So, you need to buy some dark chocolate. Then, you should follow these five tips from connoisseur chocolate makers Ghirardelli. They say that when choosing chocolate, you need to use all five senses:

1. Sight: good chocolate has a shine to it.

2. Smell: rub the chocolate with your finger to release the aroma. It should have a deep chocolate smell.

3. Sound: when you break a piece of chocolate it should snap crisply, creating a sound similar to that of a thin piece of wood being broken.

4. Touch: the chocolate should melt easily in your mouth becoming a thick liquid.

5. Taste: good chocolate should not taste too sweet or too bitter. So, why don’t you go out and buy some chocolate and put it to the test!

*Você gosta de chocolate?*

*É popular em todo o mundo, mas por quê? Os cientistas têm tentado descobrir seus segredos. O principal é que o chocolate nos deixa felizes. Isso pode ter algo a ver com os 380 produtos químicos conhecidos encontrados nele. O problema é que muitos desses produtos químicos também aparecem em outros tipos de alimentos. Então, é difícil saber por que os de chocolate nos fazem sentir bem. Mas não estamos todos perdidos. Adam Drewnowski, da Universidade de Michigan, descobriu que o chocolate faz o cérebro humano produzir opiáceos naturais, chamados opioides. Estes podem parar a dor e nos fazer sentir bem. Outros acham que nos sentimos bem depois de comer chocolate por causa de uma substância química chamada anandamida. Isso ocorre naturalmente no cérebro e parece nos dar uma sensação de felicidade. Normalmente, nossos níveis de anandamida são muito baixos e nosso corpo a utiliza rapidamente. Mas dois cientistas, Emmanuelle di Tomaso, da Universidade de Harvard, e Daniele Piomelli, da Universidade da Califórnia, acreditam que a anandamida do chocolate aumenta os níveis da substância química em nosso cérebro. E outras substâncias no chocolate diminuem a velocidade com que usamos o produto químico. Então, o chocolate nos ajuda a nos sentirmos mais felizes por mais tempo! Excelente! Mas qual chocolate é o melhor? Bem, para começar, há mais anandamida no chocolate amargo do que no chocolate ao leite. Então, você precisa comprar um pouco de chocolate amargo. Então, você deve seguir estas cinco dicas dos fabricantes de chocolate Ghirardelli. Dizem que na hora de escolher o chocolate é preciso usar os cinco sentidos:*

*1. Visão: um bom chocolate tem brilho.*

*2. Cheiro: esfregue o chocolate com o dedo para liberar o aroma. Deve ter um cheiro profundo de chocolate.*

*3. Som: quando você quebra um pedaço de chocolate, ele deve estalar, criando um som semelhante ao de um pedaço fino de madeira sendo quebrado.*

*4. Toque: o chocolate deve derreter facilmente na boca tornando-se um líquido espesso.*

*5. Sabor: um bom chocolate não deve ser nem muito doce nem muito amargo. Então, por que você não sai e compra um pouco de chocolate e coloca à prova!*

Nicola: Hi, Dan, sorry I’m late. There’s so much traffic on the road tonight.

Dan: That’s OK. I’ve got a magazine to read. Anyway, can I get you a drink?

Nicola: Yeah, thanks. I’ll have a bottle of water, please.

Dan: Here you are. Cheers.

Nicola: Cheers. What’s this magazine you’re reading?

Dan: It’s Forbes. It’s American.

Nicola: What’s it about?

Dan: Business. Politics. Money.

Nicola: Why are you reading it?

Dan: Well, there’s a list of the most powerful people in the world in it.

Nicola: What do they mean by powerful?

Dan: People who have influence over lots of other people, people who control large financial resources, and people who use their power – either positively or negatively.

Nicola: Well, everyone knows that Barack Obama is the most powerful person in the world. You don’t need a magazine to tell you that.

Dan: OK. So, who’s number 2, then?

Nicola: I don’t know. The Queen.

Dan: No way. It’s Hu Jintao.

Nicola: Who?

Dan: Hu Jintao. He’s the President of China. Did you know there are 1.3 billion people in China and he’s their leader? Important bloke.

Nicola: All right. So the Queen’s number 3.

Dan: No, it’s another politician.

Nicola: OK. Vladimir Putin. We’ve had America and China so it must be Russia.

Dan: Wow, correct. Well done.

Nicola: So, David Cameron is number 4. We’ve got America, China, and Russia so next is The UK. David Cameron is the prime minister of the UK.

Dan: No, sorry. It’s Ben S Bernanke.

Nicola: Where’s he from?

Dan: America. He’s Chairman of the Federal Reserve. He’s in charge of the American economy. He’s a busy man, especially now. He’s very clever too.

Nicola: Who’s next? Number 5?

Dan: Sergey Brin and Larry Page. The Google boys. They’re very intelligent too.

Nicola: Very rich as well.

Dan: They’re generous too. They give money to charity. Next is…

Nicola: I don’t know. Bill Gates?

Dan: No, sorry, it’s Carlos Slim Helu.

Nicola: Who? Never heard of him.

Dan: He’s Mexican and the third richest man in the world. He’s a successful businessman, philanthropist and chairman and CEO of Telmex, Telcel and América Móvil.

Nicola: Well, then. So, what number are we on?

Dan: Number 7.

Nicola: OK. Bill Gates.

Dan: No, it’s Rupert Murdoch.

Nicola: Oh, yes, the media magnate and founder, chairman and chief executive officer of News Corporation. They’ve got magazines, newspapers, radio stations and cinema studios, such as 20th Century Fox.

Dan: That’s right. Anyway, moving on.

Nicola: So, Bill Gates must be number 8.

Dan: No, it’s someone called Michael T Duke. He’s the boss of the shopping business Wal Mart.

Nicola: Never heard of it. OK, number 9. I’m guessing Steven Spielberg.

Dan: What? Are you crazy? It’s Abdullah bin Abdul Aziz al Saud. The ruler of Saudi Arabia. He’s got lots of oil.

Nicola: Oh, right. So for number 10, I’ll try Bill Gates again.

Dan: Hurrah. At last you’re right. It’s Gates. The chairman of Microsoft.

Nicola: Am I on the list?

Dan: You’re not in the top 500. No.

Nicola: Oh, well. Another drink?

Dan: OK. Thanks. I’ll just look at who’s number 11…

*Nicola: Oi, Dan, desculpe o atraso. Tem muito trânsito na estrada esta noite.*

*Dan: Tudo bem. Tenho uma revista para ler. Enfim, posso pegar uma bebida para você?*

*Nicola: Sim, obrigada. Eu quero uma garrafa de água, por favor.*

*Dan: Aqui está. Saúde.*

*Nicolau: Saúde. Que revista é essa que você está lendo?*

*Dan: É a Forbes. É americana.*

*Nicola: Do que se trata?*

*Dan: Negócios. Política. Dinheiro.*

*Nicola: Por que você está lendo isso?*

*Dan: Bem, há uma lista das pessoas mais poderosas do mundo nela.*

*Nicola: O que eles querem dizer com poderoso?*

*Dan: Pessoas que exercem influência sobre muitas outras pessoas, pessoas que controlam grandes recursos financeiros e pessoas que usam seu poder – positiva ou negativamente.*

*Nicola: Bem, todo mundo sabe que Barack Obama é a pessoa mais poderosa do mundo. Você não precisa de uma revista para dizer isso.*

*Dan: OK. Então, quem é o número 2?*

*Nicolau: Não sei. A rainha.*

*Dan: De jeito nenhum. É Hu Jintao.*

*Nicola: Quem?*

*Dan: Hu Jintao. Ele é o presidente da China. Você sabia que existem 1,3 bilhão de pessoas na China e ele é o líder? Cara importante.*

*Nicola: Tudo bem. Então a rainha é o número 3.*

*Dan: Não, é outro político.*

*Nicola: OK. Vladimir Putin. Tivemos a América e a China, então deve ser a Rússia.*

*Dan: Uau, correto. Bom trabalho.*

*Nicola: Então, David Cameron é o número 4. Temos América, China e Rússia, então o próximo é o Reino Unido. David Cameron é o primeiro-ministro do Reino Unido.*

*Dan: Não, desculpe. É Ben S. Bernanke.*

*Nicola: De onde ele é?*

*Dan: América. Ele é presidente do Federal Reserve. Ele está no comando da economia americana. Ele é um homem ocupado, especialmente agora. Ele é muito inteligente também.*

*Nicola: Quem é o próximo? Número 5?*

*Dan: Sergey Brin e Larry Page. Os meninos do Google. Eles são muito inteligentes também.*

*Nicola: Muitos ricos também.*

*Dan: Eles são generosos também. Eles dão dinheiro para caridade. Proximo é…*

*Nicola: Não sei. Bill Gates?*

*Dan: Não, desculpe, é Carlos Slim Helu.*

*Nicola: Quem? Nunca escutei dele.*

*Dan: Ele é mexicano e é o terceiro homem mais rico do mundo. Ele é um empresário de sucesso, filantropo e presidente e CEO da Telmex, Telcel e América Móvil.*

*Nicola: Bem, então. Então, em que número estamos?*

*Dan: Número 7.*

*Nicola: OK. Bill Gates.*

*Dan: Não, é Rupert Murdoch.*

*Nicola: Ah, sim, o magnata da mídia e fundador, presidente e diretor executivo da News Corporation. Eles têm revistas, jornais, estações de rádio e estúdios de cinema, como a 20th Century Fox.*

*Dan: Isso mesmo. Enfim, seguindo em frente.*

*Nicola: Então, Bill Gates deve ser o número 8.*

*Dan: Não, é alguém chamado Michael T Duke. Ele é o chefe do negócio de compras da Wall Mart.*

*Nicola: Nunca ouvi falar. OK, número 9. Acho que Steven Spielberg.*

*Dan: O que? Você está louca? É Abdullah bin Abdul Aziz al Saud. O governante da Arábia Saudita. Ele tem muito óleo.*

*Nicola: Ah, certo. Então, para o número 10, tentarei Bill Gates novamente.*

*Dan: Viva. Finalmente você está certa. É Gates. O presidente da Microsoft.*

*Nicola: Estou na lista?*

*Dan: Você não está nem no top 500. Não.*

*Nicola: Ah, bem. Outra bebida?*

*Dan: OK. Obrigado. Vou olhar quem é o número 11...*