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 optoids. 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? Cientistas têm tentado descobrir seus segredos. O principal é que o chocolate nos faz feliz. 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 do chocolate nos fazem sentir bem. Mas nem tudo está perdido. Adam Drewnowski da Universidade de Michigan descobriu que o chocolate faz o cérebro humano produzir opiáceos naturais, chamados de optoides. Eles podem aliviar a dor e nos fazer sentir bem. Outros pensam que nos sentimos bem depois de comer chocolate por causa de um produto químico chamado 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 no chocolate aumenta os níveis do produto químico 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! Ótimo! 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 chocolate amargo. Em seguida, você deve seguir estas cinco dicas dos fabricantes de chocolate especializados Ghirardelli. Eles dizem que ao escolher chocolate, você precisa usar todos os cinco sentidos:*

*Visão: bom chocolate tem um brilho.*

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

*Som: quando quebrar um pedaço de chocolate, deve fazer um estalo nítido, criando um som semelhante ao de um pedaço fino de madeira sendo quebrado.*

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

*Paladar: bom chocolate não deve ter um sabor muito doce nem muito amargo.*

*Então, por que você não sai e compra um pouco de chocolate e o testa!*

So, what’s your ideal vacation?

Erm, I think somewhere that’s near a beach but not a beach for lying all day in the sun. Somewhere where you can walk, that’s, perhaps, not too busy, definitely not Benidorm or anywhere like that. That perhaps has a reasonable sized town that you can walk to, where you can go shopping, and look at the, the sites, yeah, perhaps some historical, old historical buildings, erm…with nice restaurants that you can-can visit. Somewhere that has some local traditions, perhaps in the evenings, that you can walk around and see different things, take pictures, and perhaps go some- where quiet to have supper. Also, a good climate, so that even late at night, you can walk around and enjoy the atmosphere.

*Então, qual é a sua ideia de férias ideal? Bem, acho que seria em algum lugar perto de uma praia, mas não uma praia para ficar deitado o dia todo ao sol. Em algum lugar onde você possa caminhar, que talvez não seja muito movimentado, definitivamente não Benidorm ou qualquer lugar assim. Que talvez tenha uma cidade de tamanho razoável que você possa caminhar até lá, onde você possa fazer compras e visitar os locais históricos, sim, talvez alguns edifícios históricos antigos... com bons restaurantes que você pode visitar. Um lugar que tenha algumas tradições locais, talvez à noite, onde você pode passear e ver coisas diferentes, tirar fotos e talvez ir para algum lugar tranquilo para jantar. Além disso, um bom clima, para que mesmo tarde da noite, você possa caminhar e aproveitar a atmosfera.*

My ideal vacation…mmm…right now, because it’s so busy at work, I think it would have to be, erm… on a desert island, in the middle of nowhere, obviously, being a desert island, erm… where I wouldn’t have contact with anybody, erm…it would just be me, and the beach, and-and maybe a few good books. That’s really my idea of a perfect holiday right now. Erm, oh yes, and of course good food. That would have to also feature in this perfect holiday. And it would have to be seafood, obviously, being near the sea, yeah, I’d like maybe lobster, crab, that kind of stuff.

*Minhas férias ideais... mmm... neste momento, porque está tão corrido no trabalho, acho que teria que ser, erm... em uma ilha deserta, no meio do nada, obviamente, sendo uma ilha deserta, onde eu não teria contato com ninguém, erm... seria apenas eu, a praia e talvez alguns bons livros. Isso é realmente minha ideia de um feriado perfeito agora. Erm, oh sim, e é claro, boa comida. Isso também teria que ser parte deste feriado perfeito. E teria que ser frutos do mar, obviamente, estando perto do mar, sim, eu gostaria talvez de lagosta, caranguejo, esse tipo de coisa.*

Erm, my ideal vacation is skiing somewhere. Erm, I love to ski, it’s… you’re being active, but then you’re also outside in the mountains, fresh air. Erm... my favorite time to go is probably about spring, but when it’s towards the end of the season, because there are fewer people, erm… Most important part of skiing, I’d say, the snow, but also, not being too cold. I like to go to Colorado. I’m going in March and looking forward to it.

*Erm, minhas férias ideais seriam esquiar em algum lugar. Erm, eu adoro esquiar, é... você está sendo ativo, mas também está ao ar livre nas montanhas, ar fresco. Erm... meu momento favorito para ir é provavelmente na primavera, mas quando está no final da temporada, porque há menos pessoas, erm... A parte mais importante do esqui, eu diria, é a neve, mas também, não estar muito frio. Eu gosto de ir para o Colorado. Estou indo em março e estou ansioso por isso.*

Ideal vacation… erm…I guess, more important than location, I guess would be the fact that I would need to just be able to be totally cut off from the rest of the world, and not have access to internet and email and Facebook and everything like that that just is constantly taking my attention. But, if that’s the case, then I love to go to the river. I usually go with my family two or three times a year. We’ve got a boat, we get to the river and we just do water sports, erm, all weekend. Erm, we do wakeboarding and water skiing and tubing and just have a really really good time on the water. It’s super-hot, erm, so jumping in the water for a nice cool dip is really awesome. And erm, it’s just really relaxing to have the wind blowing in your face as you’re racing down the river with everyone else, and we always have a really good time. So that’s my-that’s my idea of a perfect vacation.

*Férias ideais... erm... acho que, mais importante do que o local, acho que seria ficar totalmente desconectado do resto do mundo, e não ter acesso à internet, e-mail e Facebook e tudo mais que está constantemente chamando minha atenção. Mas, se esse for o caso, então adoro ir para o rio. Geralmente vou com minha família duas ou três vezes por ano. Temos um barco, chegamos ao rio e fazemos esportes aquáticos, erm, durante todo o final de semana. Fazemos wakeboard, esqui aquático, tubo e apenas nos divertimos muito na água. É super quente, erm, então pular na água para um mergulho refrescante é realmente incrível. E erm, é muito relaxante sentir o vento no rosto enquanto você está correndo pelo rio com todos os outros, e sempre temos um tempo muito bom. Então, essa é minha ideia de férias perfeita.*

Have you ever lied?

Oh, yes, I’ve told a few lies. Once, when I was about 17, I came home really late. I told my parents that I was feeling ill, but I was actually really drunk. I’ve lied to my boss, too. Once, I phoned in ill, but I wasn’t really ill. I had a few things to do, but I felt really bad afterwards... and I never did it again. I’ve never lied to my boyfriend though... not yet anyway.

*Você já mentiu alguma vez? Oh, sim, eu contei algumas mentiras. Uma vez, quando eu tinha cerca de 17 anos, cheguei em casa muito tarde. Eu disse aos meus pais que estava me sentindo mal, mas na verdade estava muito bêbada. Eu também já menti para o meu chefe. Uma vez, liguei dizendo que estava doente, mas na verdade não estava doente. Tinha algumas coisas para fazer, mas me senti muito mal depois... e nunca mais fiz isso. Nunca menti para o meu namorado, no entanto... ainda não, de qualquer forma.*

Have you ever met anyone famous?

Not recently, but when I was at university, I met Bill Gates – he was giving a talk there. Oh, and I’ve met the actor Robin Williams. I was at a press conference. When it finished, I went to talk to him. I asked him for his signature. He made a few jokes and was really friendly.

*Você já conheceu alguém famoso? Não recentemente, mas quando eu estava na universidade, conheci o Bill Gates - ele estava dando uma palestra lá. Ah, e já conheci o ator Robin Williams. Eu estava em uma conferência de imprensa. Quando terminou, fui falar com ele. Pedi o autógrafo dele. Ele fez algumas piadas e foi muito amigável.*

Have you ever fallen down in public?

Oh, yes, a few times. The first time was at school. I was about nine at the time. There was a prize-giving ceremony. I went up onto the stage to collect my certificate and tripped and fell. Everybody was laughing! I’ve fallen down in front of my work colleagues too. We were having some drinks. When I got up to get everyone a drink, my dress got caught in my chair and I fell down. How embarrassing!

*Você já caiu em público? Ah, sim, algumas vezes. A primeira vez foi na escola. Eu tinha cerca de nove anos na época. Havia uma cerimônia de entrega de prêmios. Subi ao palco para pegar meu certificado e tropecei e caí. Todo mundo estava rindo! Também já caí na frente dos meus colegas de trabalho. Estávamos tomando algumas bebidas. Quando me levantei para pegar uma bebida para todos, meu vestido ficou preso na cadeira e eu caí. Que vergonha!*

Have you ever laughed so much that you started to cry?

Oh, yes, but only once that I can remember. I was at school and we’d done something naughty. So, this teacher started telling us off. As we were standing there, I just started laughing. I think it’s because I was so nervous. Soon, we were all laughing. Even the teacher was laughing in the end.

*Você já riu tanto que começou a chorar? Ah, sim, mas apenas uma vez que me lembro. Eu estava na escola e tínhamos feito algo de travesso. Então, esse professor começou a nos repreender. Enquanto estávamos lá em pé, comecei a rir. Acho que foi porque estava tão nervosa. Logo, todos nós estávamos rindo. Até o professor estava rindo no final.*

Have you ever missed a flight?

Yes, I’ve missed a couple of flights in my life. Once, I was going to a conference in Chicago and I had to change planes in New York City. Anyway, the flight was at 19:30, but I thought it said 9:30 – two hours later than it really was. Anyway, I got to La Guardia airport at about 4 pm, and took a taxi into the city center to have a look around. When I got back, my flight had already left! That was really stupid... and expensive.

*Você já perdeu um voo? Sim, já perdi alguns voos na minha vida. Uma vez, estava indo para uma conferência em Chicago e tinha que trocar de avião em Nova York. De qualquer forma, o voo era às 19:30, mas pensei que estivesse marcado para 9:30 - duas horas depois do que realmente era. De qualquer forma, cheguei ao aeroporto de La Guardia por volta das 16h e peguei um táxi para o centro da cidade para dar uma olhada ao redor. Quando voltei, meu voo já tinha partido! Isso foi realmente estúpido... e caro.*