

Вредна ли
сладкая жизнь ?



Эпиграф:

Все́му есть мера.

Сахарок крепок на зубок.

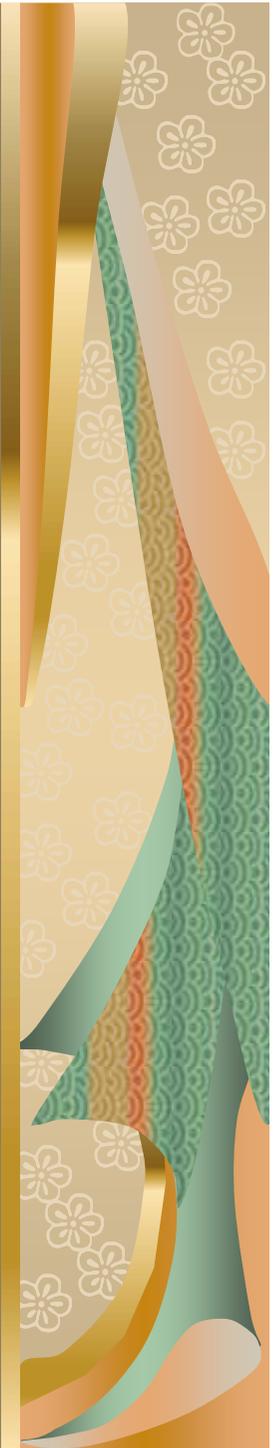
Чем сахарить, так лучше посоли.

(Пословицы)



Цель исследования:

Исследовать влияние
сладких продуктов на
организм человека.



Задачи исследования:

- Изучить ассортимент и состав сладких продуктов.
- Изучить основной компонент сладких продуктов – сахар и его заменители.
- Изучить положительное и отрицательное воздействие сахара для человека.



Гипотеза.

Сахар - друг
или враг для человека?



Основным компонентом сладких продуктов является - сахар.

Сладкое, белое вещество, оседающее в гранках (кристаллах), добываемое из растительных соков: сахарного тростника, свеклы и прочего.

Виды сахара:

Тростниковый

Свекловичный

Тростниковый сахар применяется в медицине для изготовления порошков, сиропов, микстур и тд.

Свекловичный сахар широко применяется в пищевой промышленности, кулинарии, приготовлении вин, пива и тд.



История появления сахара в России:

На Руси тростниковый сахар был известен с 12 века. В 16 веке сахар появился на царском столе.

Первый сахарный завод был построен в Петербурге в 1718 году по приказу Петра 1.

В конце 19 века сахар стал общедоступным удовольствием.



Заменители сахара и подсластители:

Природные	Идентичные природным	Искусственные
Тауманин (E957) Глицирризин (E958)	Глюкоза, фруктоза, сорбит (E420) Ксилит (E967) Манит, мальтит и др.	Аспартам (E951) Сахарин (E954) Цикламаты (E952) и др.



Заменители сахара:

Сообщают пище сладкий вкус, вносят вклад в калорийность продуктов.



Подсластители:

Годны лишь для придания пище сладкого вкуса и другие функции сахара выполнять не могут.

(Их используют тогда, когда сахар по каким-то причинам неприемлем, например, из-за болезни (сахарный диабет))



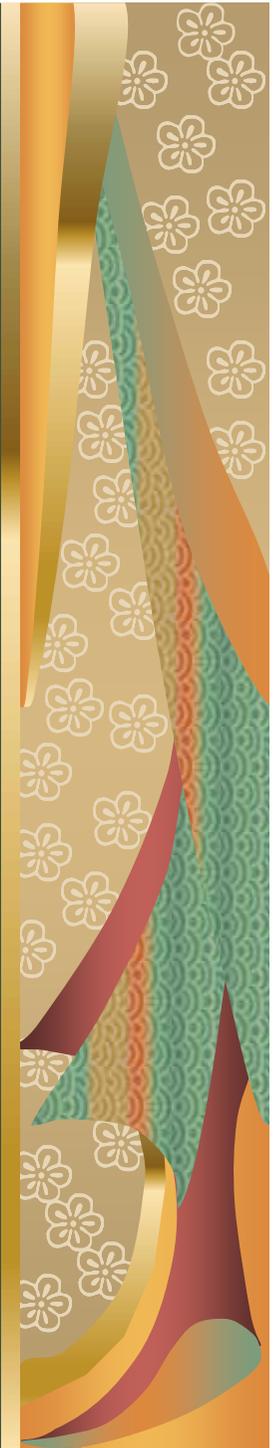
Положительные свойства сахара:

- Придает пище сладкий вкус;
- Увеличивает калорийность;
- Источник энергии;
- Создает полноту вкуса;
- Уравновешивает кислотность;
- Является консервантом;
- Участвует в создании структуры продукта, консистенции.



Отрицательные свойства:

- Способствует порчи продуктов;
- Приводит к лишнему весу;
- Способствует развитию кариеса;
- Ускоряет старение;



Конфеты: карамель,
ирис, шоколадные,
мармелад

Кондитерские изделия:
торты, пирожное,
пироги, вафли, печенье

Восточные
сладости: зефир,
козинак, халва

Сладкие продукты

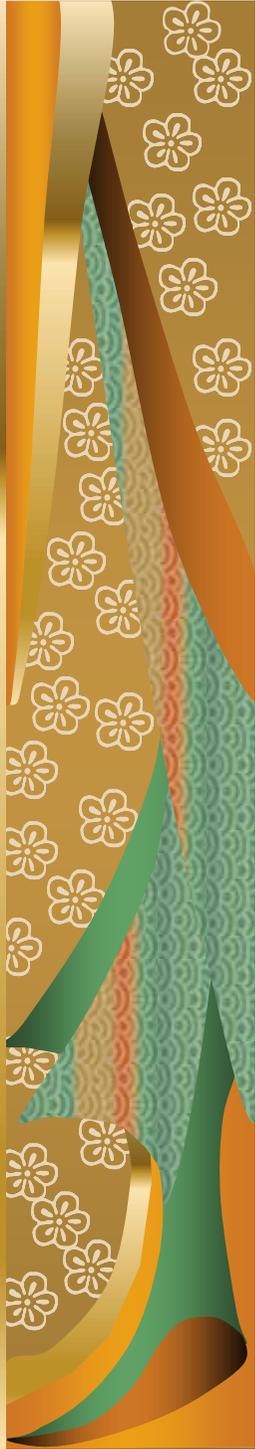
Напитки:
газированные
воды, соки, кисели

Сахар-песок,
рафинад, пудра

Шоколад: белый,
горький, молочный

Варенье, джемы,
муссы, пюре, смоква,
повидло, желе

Фрукты, овощи,
мед



Ассортимент сладких продуктов, выпускаемых пищевой промышленностью:

Конфеты

Халва

Печенье

Торты

Пирожные

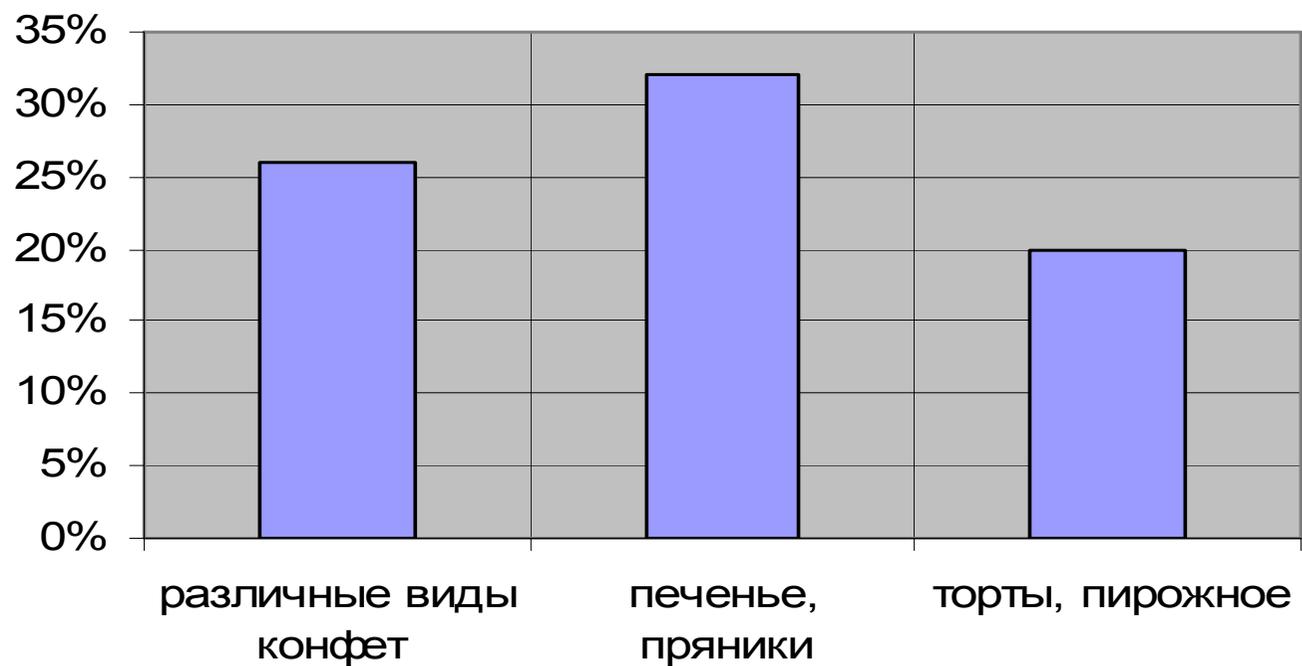
Шоколад

Зефир

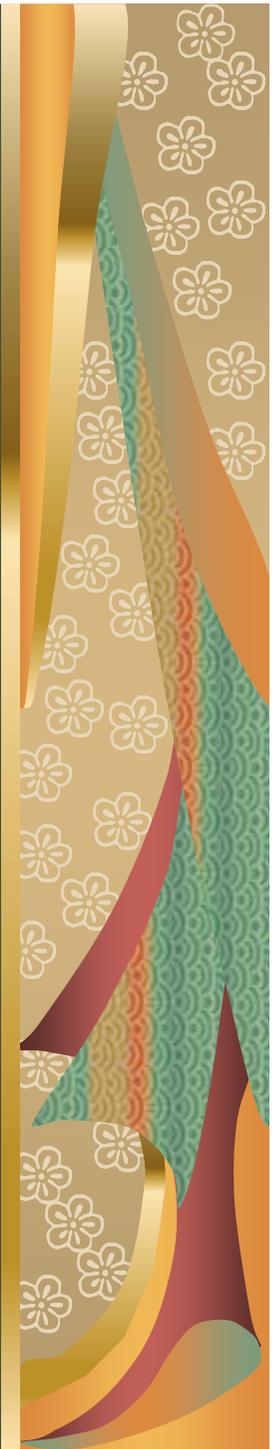
Напитки и т.д.



Количество покупок в магазине.



Сладкая продукция:



Мифы о необычайном вреде сахара:

-  **Миф 1:** Рафинированный сахар не только бесполезен для организма, но и вреден.
-  **Мнение диетологов:** Вреден не сахар как таковой, а его избыток. Как и избыток соли, жиров, белков. В разумных количествах сахар организму необходим.



Миф 2: Употребление рафинированного сахара вызывает развитие аллергических состояний – как у взрослых, так и у детей.

Мнение диетологов: Аллергию в виде кожных высыпаний вызывает чаще всего не сахар, а его синтетические заменители в сочетании с жирами, добавками, ароматизаторами.



Миф 3: Постоянное употребление сладкого, даже в умеренных количествах, ведет к постепенному развитию диабета.

Мнение диетологов: Многие родители полностью исключают сладкое из детского рациона. Делать это нельзя! Важно поддерживать уровень сахара в крови.



Миф 4: Употребление сахара расшатывает нервную систему, вызывая зависимость от сладкой пищи. Человек привыкает к сахару, как к наркотику, и без него испытывает некое подобие наркотической ломки.

Мнение диетологов: Человек не может обходиться без глюкозы. Нехватка глюкозы вызывает болезненную реакцию, не имеющую ничего общего с ломкой. Человек, лишивший себя сладкого, испытывает постоянную раздражительность, депрессии, стрессы.

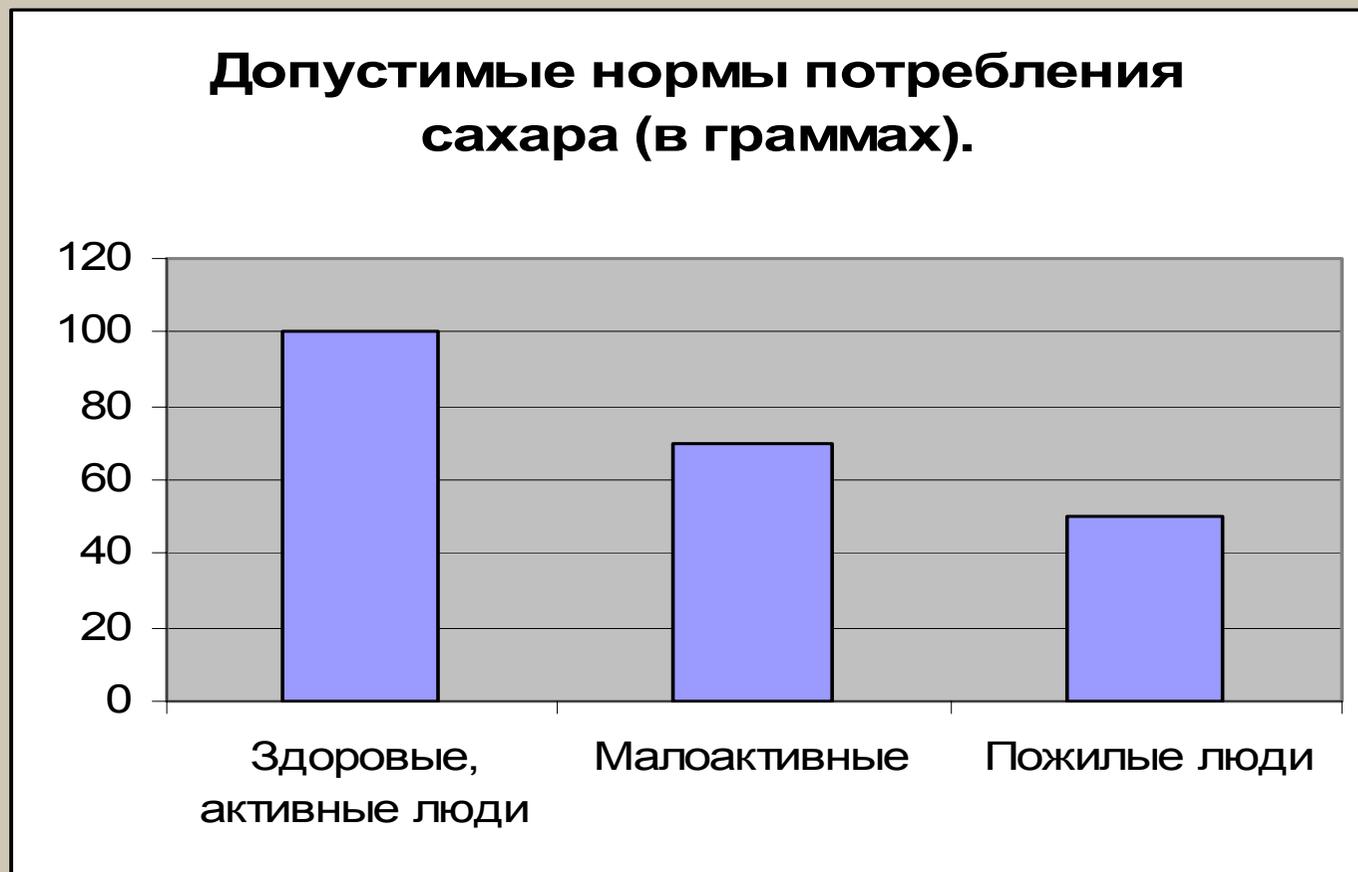


 **Миф 5:** Все стройные люди стройны именно потому, что совсем не едят сладкого.

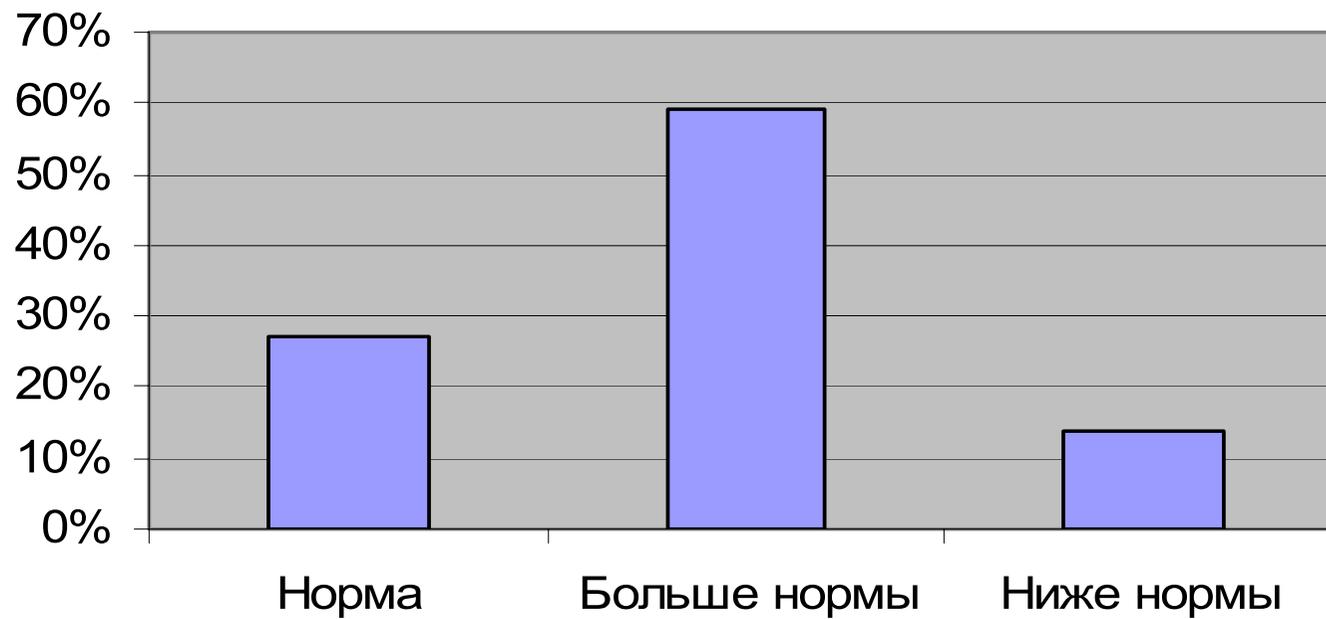
 **Мнение диетологов:** Причина ожирения – в нарушенном обмене веществ. Страдающим от него людям и диабетикам сладкое воздействие противопоказано. Если же человек худощав от природы и притом здоров, поступающая в его организм глюкоза служит топливом и сгорит без остатка.



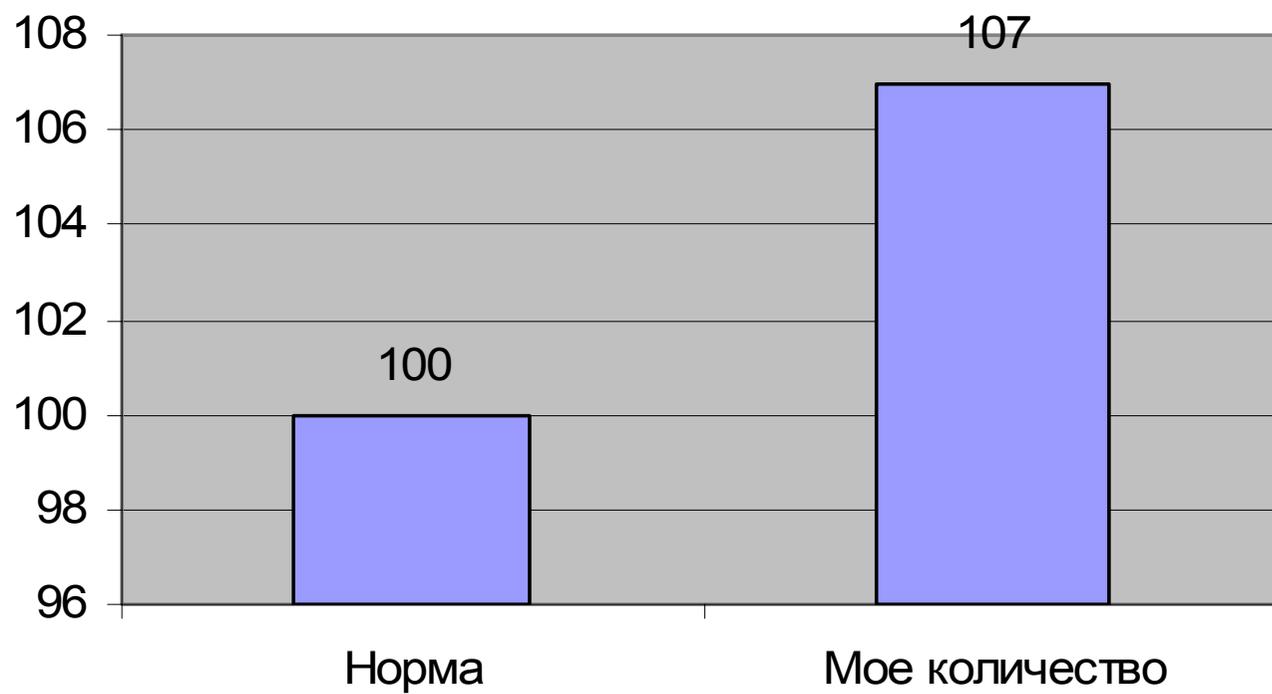
Нормы потребления сахара в день:



Результаты опроса. Количество употребляемого сахара.



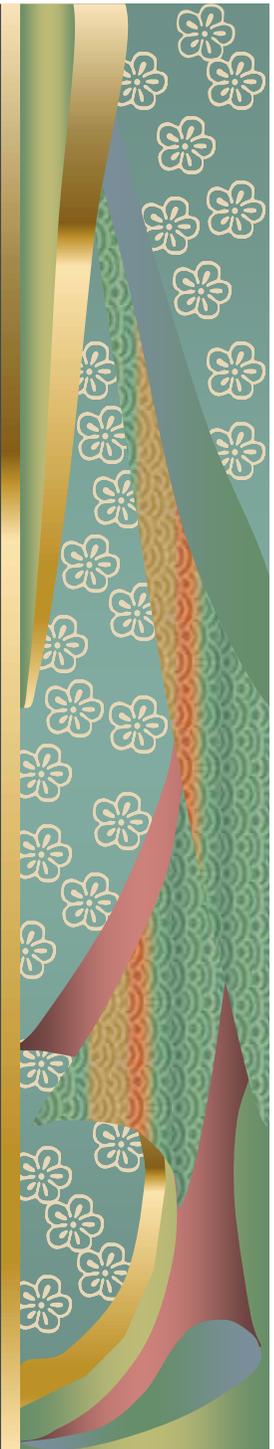
Результат моего употребления сахара.



Почему дети становятся сладкоежками?



- Доступность кондитерских изделий;
- Интенсивная реклама сладких продуктов;
- «Подкуп» капризных малышей или вознаграждение прилежных подношением в виде конфетки, шоколадки и др.
- Яркие фантики-обертки, привлекающие внимание детей.



Вывод:

Вредна ли сладкая жизнь? Вопрос остается открытым. Во всем должна быть мера. Не стоит полностью исключать из рациона продукты, содержащие сахар, ведь он в нашем организме превращается в глюкозу, полезную для мозга и сердца. Просто нужно приучить себя к ограничению в рационе пирожных, конфет и печенья, и вместо них перекусывать фруктами, ягодами, овощами.



Список использованных источников информации.

1. Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учеб. Пособие для учащихся 8-11 кл. сред.шк. – М.: Просвещение, 1993.
2. Intel. «Обучение для будущего», ред. Е.Н.Ястребцевой, Я.С.Быховского. –М.2005.
3. Использование проектной деятельности на уроках технологии. Сост. Бобровская А.Н., Доколина Г.Ф. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
4. Лечение без лекарств. Сост. Мелнеевская Ж.Ю. – М. «Ридер Джайстен», 2004.
5. Материалы из журналов «Школа и производство».
6. Материалы из журналов «Здоровье».
7. Секреты красоты. Сост. Дочнова К.П. – М. «Ридер Джайстен», 2005.
8. Интернет-ресурсы: WWW.eandsefah.ru
WWW.eatipfah.ru



Автор исследования:

Ученица
6 класса «Б»

ОГООУ «СШИ №4»

Кривоносова
Екатерина

