



АЙБОЛИТ

Декабрь-Февраль 2015-2016

Чипсы и кола: польза или вред?

Работа посвящена актуальной проблеме – питанию современных школьников. В ходе данного исследования из бесед с учащимися было выяснено, что большинство из них лишены полноценного режима питания. В последнее время особую популярность завоевали чипсы, сухарики, жвачка, газировка. Однако нельзя забывать и о том, что множество людей, в том числе и дети, страдают заболеваниями пищеварительного тракта: по данным медицинского кабинета школы, хронический гастрит обнаружен у 31% учащихся. Поэтому мы посчитали необходимым провести исследование и рассказать одноклассникам о правильном питании, о вреде и пользе некоторых продуктов.



Вся правда о чипсах и сухариках.

Изучив литературу, я узнала, что сегодня для приготовления картофельных чипсов используют специальные сорта картофеля с низким содержанием сахара и диаметром клубней 3-4 см. Отобранный картофель моют, чистят и нагревают до 80°C. Затем картофель нарезают ломтиками и после удаления выделившегося на их поверхности крахмала обжаривают в растительном масле 5-7 минут. Затем добавляют ароматизаторы. А сухарики готовят из хлеба, обжаривают. Чтобы продукт не испортился добавляют консерванты, ведь срок хранения чипсов и сухариков целый год.

Итак, чипсы - смесь углеводов и жира в оболочке из красителей и заменителей вкуса.

Оказывается медики Оксфордского университета провели исследование на лабораторных крысах. После 10 дней питания чипсами крысы стали невнимательными, не могли концентрироваться, плохо справлялись с заданиями, ослабли. Учёные пришли к выводу, что частое употребление чипсов и других продуктов быстрого приготовления приводит к ухудшению памяти и снижению скорости мышления.

Учёные Стокгольмского университета обнаружили, что в жареных продуктах содержится огромное количество канцерогенов. Канцерогены вызывают раковые заболевания. Так что любители их пожевать, практически обречены на онкологические заболевания.

Вся правда о газировке.



Эксперимент 1

Чтобы проверить, есть ли в газировке консерванты, нужно добавить в бутылку дрожжи и, оставив открытой, надеть на нее шарик. Если он через какое-то время не надуется, консерванты

есть. Проведя эксперимент с Пепси-колой, мы убедились, что там нет консервантов, т.к. шарик не надулся.

Эксперимент 2

В ходе эксперимента я доказала, что Пепси-кола - способна разрушать стенки желудка. Для этого я использовала кусок свежего мяса, который залила Пепси-колой. Через 24 часа мясо превратилось в паштет. То же происходит с нашим желудком, когда мы пьем много Пепси-колы и особенно на пустой желудок!

Эксперимент 3

Пепси-колой можно очищать ржавчину с металлических предметов и известковый налет в электрических чайниках. Мы погрузили монету достоинством 10 копеек в стакан с Пепси-колой, и на следующий день ржавчина растворилась.



Результаты эксперимента показали, что газированные напитки вредны для человеческого организма.

Медики советуют:

Откажитесь от газированных сладких напитков, лучше покупать негазированную воду или пить приготовленные вами соки.

Будьте здоровы!