

ЧИПСЫ



Подготовили ученицы 8А класса
МБОУ «СОШ №226»
Белоногова Дарья
и Васильева Виктория

Введение.

- Как часто мы слышим от взрослых: «Чипсы вредны для здоровья!»
- Не может этого быть! Ведь они такие вкусные! Они так быстро утоляют голод!
- Для многих наших знакомых чипсы – это любимое лакомство. Стоят они недорого и продаются в каждом ларьке и магазине.
- Да и подобрать чипсы можно на любой вкус: с грибным вкусом, со вкусом курицы, сметаны, икры, бекона, сыра, зелени и лука, крабов.
- Чипсы красиво упакованы и очень широко рекламируются. Ну как их не купить!
- Если поставить на чаши весов вред и пользу этого продукта, что окажется значительнее?
- Какое количество чипсов безопасно для здоровья?
- Чтобы найти ответы на все эти вопросы, мы решили исследовать проблему пользы или вреда чипсов и выбрали тему: «Чипсы: за и против?»

История образования чипсов.

Тонкие картофельные чипсы появились в 1853 году. По легенде их изобрел Джордж Крам, повар одного американского курорта. Один из посетителей постоянно отсылал его французскую картошку обратно на кухню, говоря, что она слишком крупно порезана. Повар Крам решил исправить ситуацию: он очень тонко нарезал картофель, обжарил его в большом количестве масла до хруста и посолил.

В результате получились очень тонкие, хрустящие кусочки картофеля, чипсы. Посетитель пришел в восторг от нового блюда и во время пребывания на курорте поедал хрустящие картофельные ломтики. Таким образом чипсы стали популярны среди американского бомонда и вошли в меню фешенебельных ресторанов США.

В 1890 году чипсы сделали шаг из ресторанов на улицу. Торговец из города Кливленда Уильям Тэппенден владел закусочной, в которой готовил и продавал чипсы. С расширением бизнеса он начал продавать их из фургончика на улице. Впервые чипсы подавались покупателям в бумажном кульке, украшенном рекламой заведения Тэппендена. Тэппендена ныне называют "Фордом чипсов".



В 1929 г. была изобретена первая машина для промышленного изготовления чипсов. Ее придумал механик-самоучка Фриман Макбет, который продал машину одной из фирм.



Рецепты приготовления чипсов.

- Классический: картофель режется тонкими ломтиками и обжаривается в масле. Имея подходящую шинковальную доску, этот рецепт легко повторить на обычной кухне.
- Часто в машинном производстве применяется другой рецепт: из картофельной муки делают тесто, а из теста формуют чипсы, которые потом обжариваются.
- Часто в чипсы добавляют ароматизаторы и усилители вкуса.



Вред чипсов:

- лишние килограммы,
- высокий уровень холестерина,
- закупорка сосудов,
- инфаркты,
- диабет и зависимость,
- ухудшение памяти,
- раковые заболевания.

Доказательством служит эксперимент на лабораторных крысах. Они по своей физиологии очень похожи на людей. Несколько зверьков учёные посадили на диету с высоким содержанием жиров аналогичных тем, что используются при приготовлении чипсов. В результате десяти дней хватило на то, чтобы зверьки стали менее внимательными, не могли быстро концентрироваться, плохо справлялись с обычными заданиями. Они ослабли, стали ошибаться в прохождении знакомых им лабиринтов и стали гораздо быстрее уставать.

Учёные окрестили такой эффект «жировым похмельем», поясняя, что для людей он грозит ухудшением кратковременной памяти, потерей концентрации и снижением скорости мышления.



Чипсы приводят к раку

Картофельные чипсы содержат вещество, которое вызывает рак. К этому выводу пришли шведские учёные. Оказалось, что при некоторых видах термической обработки в обычных продуктах образуется канцероген. Как считают шведские учёные, несколько сотен случаев заболевания раком, возможно, вызвано образованием в продуктах питания вещества акриламида.

Акриламид – химическое вещество, которое из-за своих скрепляющих свойств используется в строительстве и косметике.

Сегодня каких-либо запретов на использование акриламида в продуктах питания нет. Но шведские учёные считают, что предельный уровень составляет 1 микрограмм в день. Для того, чтобы пограничный объём вредных веществ оказался в организме человека, достаточно съесть полграмма картофельных чипсов или 2 грамма картофеля-фри в день. Но акриламид не единственное вещество, вызывающее резкое заболевание раком.



Статистика гласит, что один пакетик съеденных
картофельных чипсов в день равен пяти выпитым
литрам подсолнечного масла в год!



=



Интересные факты

- В Великобритании суд постановил, что чипсы Pringles не являются картофельным изделием, так как содержание картофеля в них составляет не более 42 %. Строго говоря, они не являются и чипсами, так как изготавливаются из специально приготовленной смеси, с использованием картофеля.
- Если чипсы поджечь, они загораются и сгорают достаточно быстро. Очевидно, это связано с большим количеством масла, имеющимся на их поверхности и в микроскопических пустотах, образующихся при их изготовлении.







Потребление.

- каждый американец в среднем съедает: 10 кг чипсов в год;
- японец: 17–20 кг/год.
- европеец: 1–5 кг/год;
- украинец: 1,8–2,5 кг/год.
- россиянин: 0,5 кг/год (лидером по популярности в 2010г. оказались чипсы марки Lay's);



Выводы.

- **В ходе проведённых исследований чипсов мы обнаружили, что употребление чипсов в пищу небезопасно для организма человека, так как в них содержится пищевая добавка E621 или просто глутамат натрия.**
- **В состав чипсов входит масло, поваренная соль и крахмал. Употребление высококалорийных, жирных, изготовленных с помощью химии картофельных чипсов приводит к ожирению и воспалению желчного пузыря.**
- **С нашей точки зрения, чипсы как закуска приносят много вреда организму человека, поэтому мы предлагаем в качестве альтернативы употребление сухофруктов, так как этот продукт калорийный, содержит нужный объем необходимых витаминов и минеральных веществ.**

Внимание!

Не злоупотребляйте
чипсами !!!

Правильно питайтесь!



В здоровом теле здоровый дух!