

УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ «ЧТО ЕСТ МОЛОДЁЖЬ»



РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА
ОБУЧАЮЩАЯСЯ 9 КЛАССА
ДАЦАЕВА ТАМИЛА.

Актуальность

Я заметила, что среди школьников очень популярны чипсы. Родители считают, что этот продукт вреден для нашего организма. Реклама утверждает, что употреблять чипсы здорово и модно. У меня возникли вопросы: чем же вредны эти продукты?



ЧИПСЫ

```
graph TD; A[ЧИПСЫ] --> B[картофельные]; A --> C[кукурузные]; B --> D["Тонкие ломтики картофеля, как правило, обжаренные в масле."]; C --> E["Делаются из кукурузной муки или из кукурузных лепешек тортильяс."];
```

картофельные

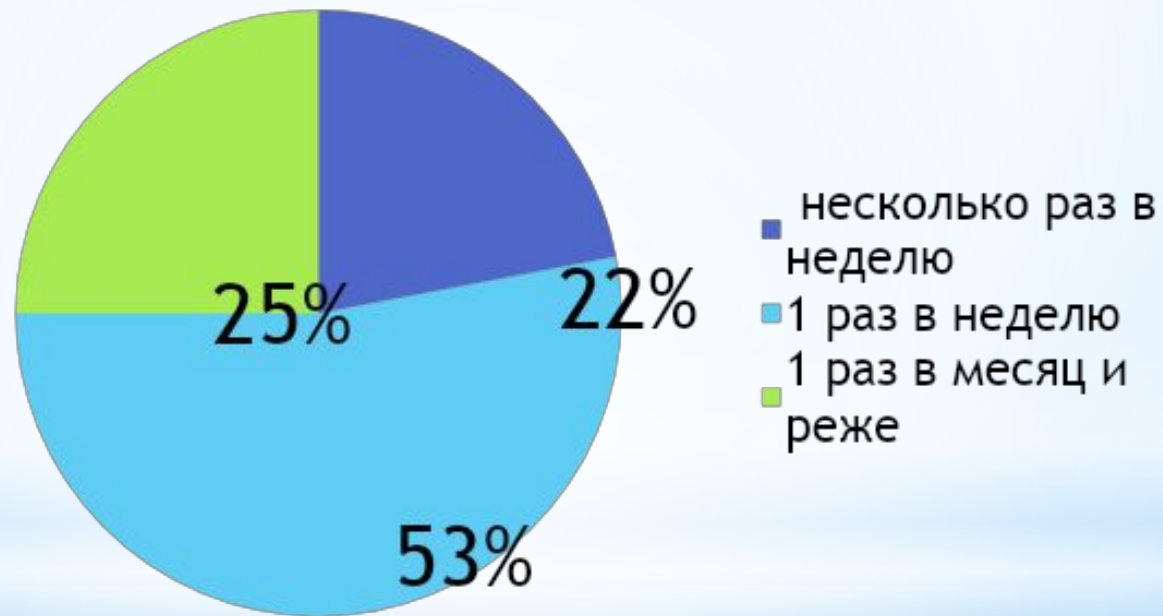
Тонкие ломтики картофеля, как правило, обжаренные в масле.

кукурузные

Делаются из кукурузной муки или из кукурузных лепешек тортильяс.

Употребляете ли вы чипсы

Процентное соотношение



Состав чипсов

- картофель
- масло растительное
- соль
- лактоза
- Е 621 (глутамат натрия)
- Е 330 (лимонная кислота)
- натуральные и натурально-идентичные ароматические вещества
- фосфат натрия
- акриламид



Влияние на организм

E621 (глутамат натрия)- усилитель вкуса и аромата, может вызвать аллергию, астму, нарушение сердечной деятельности, головную боль, сонливость и слабость.

E 330 (лимонная кислота) запрещена в Европе, так как может вызвать злокачественную опухоль, в России разрешена.

Фосфат натрия грозит развитием остеопороза и замедлением роста костей у детей.

Лактоза - молочный сахар, очень сладкий. Лактоза добавляется практически во все и чипсы. Если у вас после употребления данных продуктов бывает тошнота, спазмы, вздутие живота - знайте, что причиной тому может быть непереносимость лактозы.

Ароматизаторы представляют собой стопроцентную химию. Кроме того, в чипсах очень **много соли**. Об этом нужно помнить гипертоникам, людям, страдающим заболеваниями почек. Соль задерживает воду в организме, что способствует увеличению объема крови и повышению артериального давления.

Обнаружение содержания жира в чипсах.

Для исследования мы взяли чипсы «Pro», «Lays» и «Русская картошка». Измельчили каждый образец на фильтровальной бумаге. Сравнили интенсивность и размеры жирового пятна на каждом образце. Выяснилось: высокое содержание жира на образце №1 (в картофельных чипсах «Pro»). Значительно меньше содержится жира в образце № 3 (в чипсах «Русская картошка»). В среднем, в 100 г чипсов содержится 600 – 700 ккал.



Вред чипсов

- после ежедневного употребления пачки чипсов в день в течение месяца начинает мучиться изжогой, гастритом и болезнями кишечника.
- после длительного употребление в пищу опасного продукта может привести к накоплению холестерина и возникновению холестериновых бляшек в сосудах.
- могут возникнуть раковые опухоли
- много соли, что не может не сказаться на обмене веществ
- избыток хлорида натрия вызывает сердечные заболевания и нарушения роста костей
- могут спровоцировать сильнейшую аллергию



Вывод:



Вред чипсов для нас очевиден только в том, что ребёнок набирает вес. Но проблемы любителей чипсов гораздо серьёзнее. Это не только лишние килограммы, это высокий уровень холестерина, инфаркты и диабет, проблемы с сердцем и поджелудочной железой. И ещё, как ни странно, зависимость. Медики Оксфордского университета пришли к выводу, что эта зависимость бьёт буквально по мозгам. Ухудшается память, снижается скорость мышления.

Есть над чем подумать!!!

- ❖ 75 % всех болезней заложены в детские годы;
- ❖ болезни органов пищеварения занимают 3 место в России;
- ❖ каждый десятый ребенок имеет гастрит и другие заболевания пищеварительной системы.



Чтобы быть всегда
здоровым,
Бодрым, стройным и
веселым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны.
Кашу - утром, суп - в обед,
А на ужин – винегрет!
Если чипсы есть не
будешь,
И сухарики забудешь,
То, конечно, спору нет,
Проживешь ты много лет!



Вместо «магазинных» чипсов можно есть:

- чипсы домашнего приготовления;
- свежие фрукты, сухофрукты;
- вафли, печенье, пряники;
- мороженное и многое другое, где нет никаких ароматизаторов, красителей и консервантов.

