

государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Владимирской области
«Муромский медицинский колледж»

Учебный проект на тему: Что мы пьём

Выполнила: студент(ка) 11 группы
специальности 34.02.01 Сестринское дело
Игнатьева Алёна

Руководитель: Карпова Лариса Анатольевна

о. Муром
2021 год

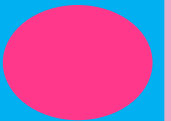


Актуальность выбранной темы:

Эта тема актуальна, потому что в настоящее время очень остро стоит проблема употребления газированной воды.

Часто по телевизору мы видим рекламу газированных напитков. Нам рассказывают о чудесном утолении жажды. Расхваливают необыкновенный вкус газировки. На страницах газет и журналов мы тоже встречаем рекламу «чудо - напитков». Но помимо этого, мы также встречаемся со страшными историями о газировке в средствах массовой информации.

Поэтому я решила узнать как же на самом деле влияет газировка на организм человека.

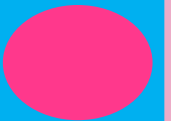


Цель исследования:

Изучить влияние газировки на организм человека

Задачи:

- Изучить литературу и Интернет-ресурсы по данной теме.
- Провести опрос
- Провести эксперимент
- Сделать буклеты об осторожном употреблении газированных напитков



СОСТАВ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ

- Рассмотрев и изучив этикетки нескольких газированных вод, был сделан вывод, что кроме воды (основного составляющего любого напитка), в состав газировки так же входят следующие компоненты: углекислый газ, сахар, красители и ароматизаторы, консерванты (основные: лимонная кислота, фосфорная кислота и бензоат натрия E211) и кофеин (не во всех).



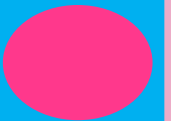
СОСТАВ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ

	Кока-Кола	Фанта	Спрайт	Лимонад	Флеш
Массовая доля углекислого газа	1.9	1.9	2.0	1.5	2.0
Сахар (в 100мл)	10,6г	8,0г	4,5г	6,3г	11,7г
Красители и ароматизаторы	<ul style="list-style-type: none">• Натуральные ароматизаторы• E150d-сахарный колер IV	<ul style="list-style-type: none">• Натуральные ароматизаторы• E160a-каротины	<ul style="list-style-type: none">• Натуральные ароматизаторы	<ul style="list-style-type: none">• E150-сахарный колер• Натуральные ароматизаторы	<ul style="list-style-type: none">• E150-сахарный колер• Рибофлавин• Жёлтый хинолиновый

	Кока-Кола	Фанта	Спрайт	Лимонад	Флеш
Консерванты	<ul style="list-style-type: none"> ▪ E290-диоксид углерода ▪ E338-ортофосфорная кислота 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ E290-диоксид углерода ▪ E330-лимонная кислота ▪ E300-аскорбиновая кислота ▪ E202-сорбат калия 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ E290-диоксид углерода ▪ E330-лимонная кислота ▪ E331-цитрат натрия 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ E330-лимонная кислота ▪ E211-бензоат натрия ▪ E290-диоксид углерода 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ E211-бензоат натрия
Кофеин (на 0.5мл)	70мг	0мг	0мг	0мг	117,5мг

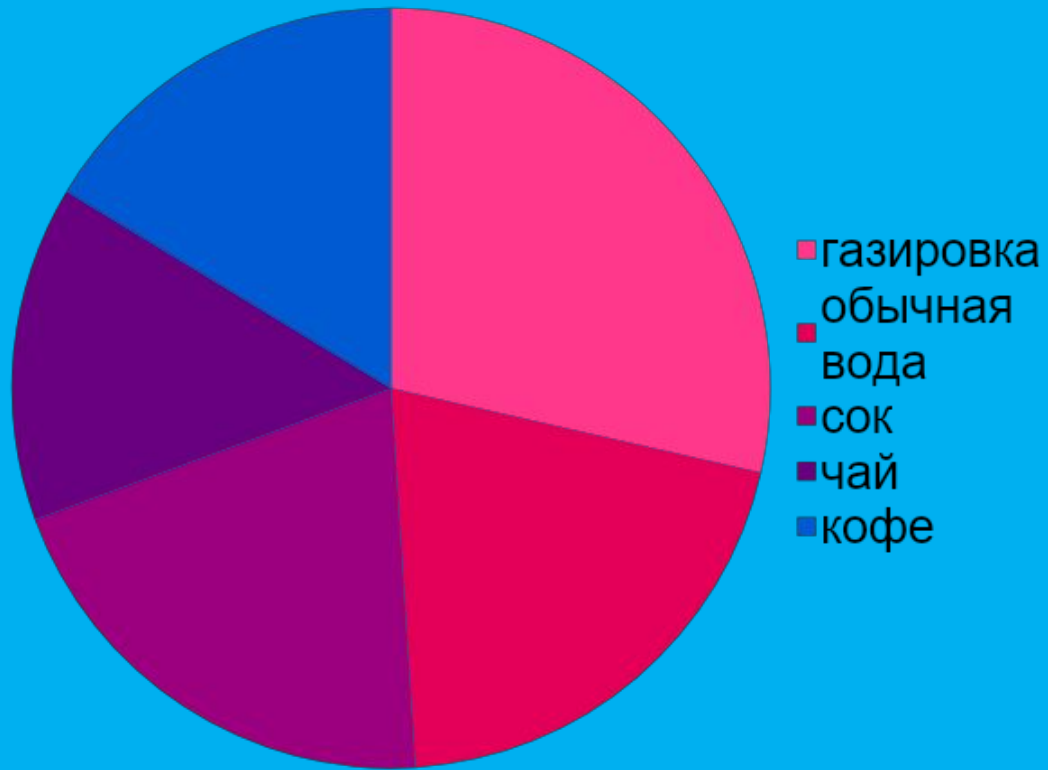
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

- Социологический опрос проводился среди 34 человек в возрастной категории от 10 до 30 лет, в результате которого было выяснено, какие напитки и на сколько популярны среди данного возраста.

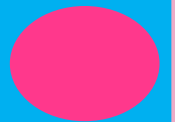
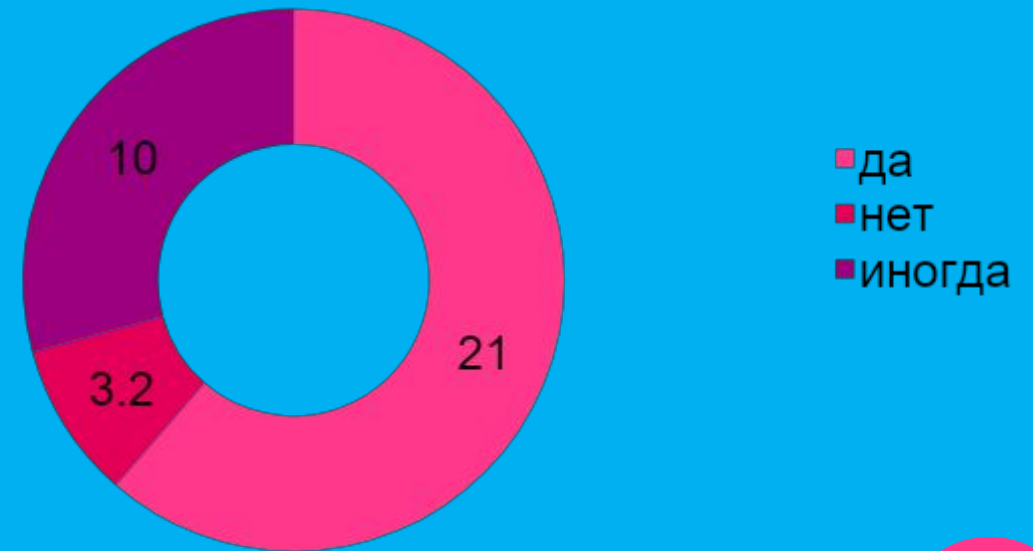


Результаты анкетирования

Какие напитки вы предпочитаете?



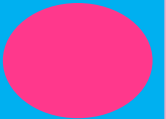
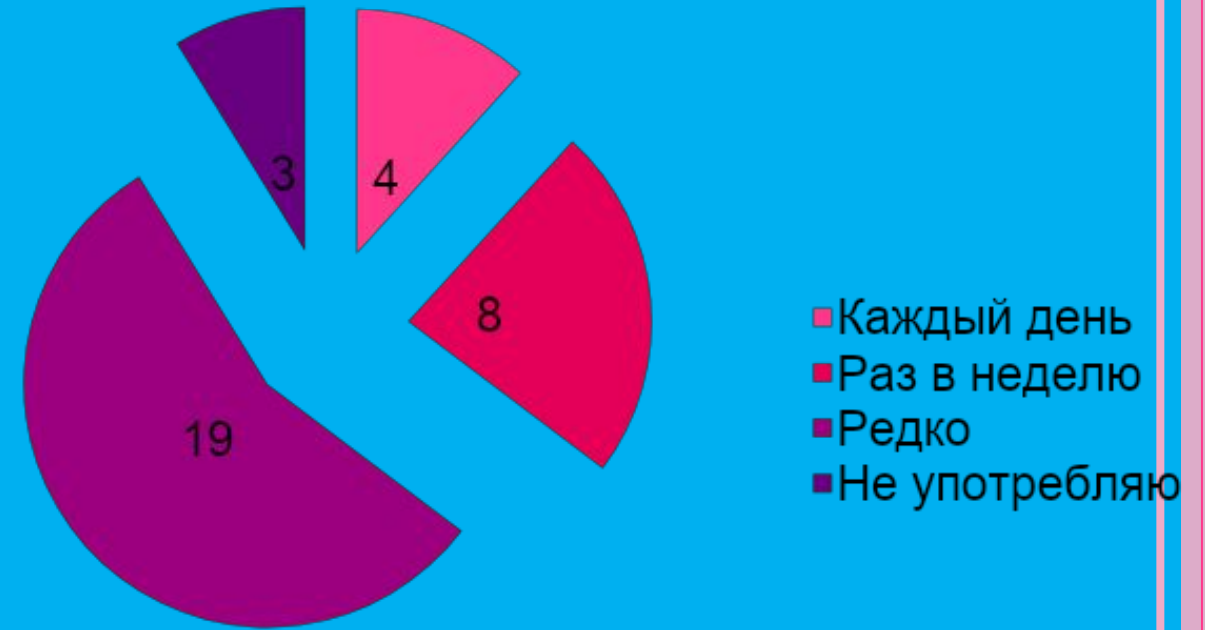
Пьёте ли вы газированные напитки?



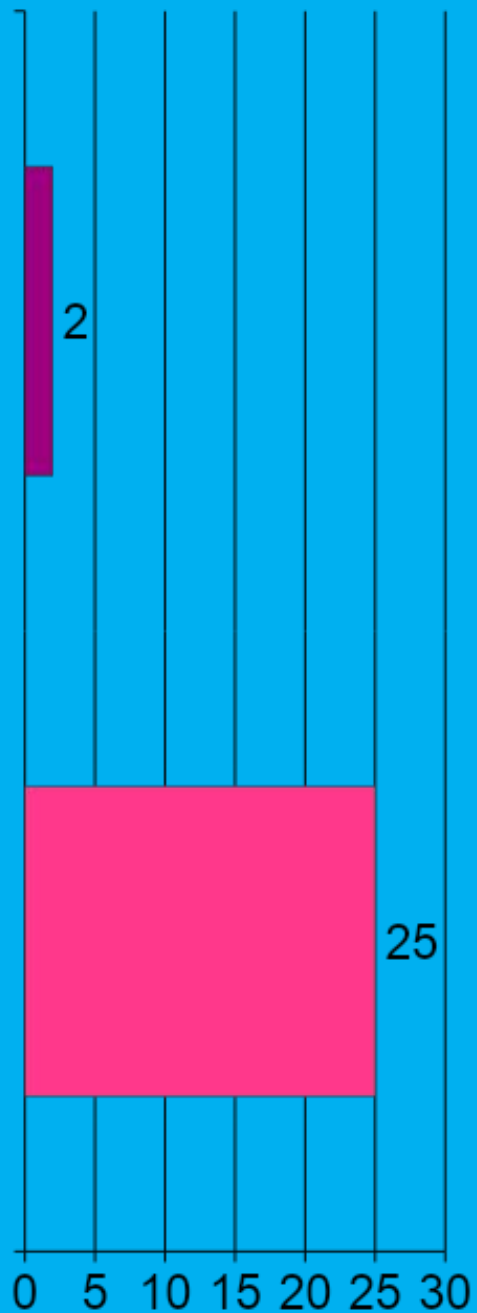
Что из газированных напитков вы чаще употребляете



Как часто вы употребляете газ. напитки?



Как вы думаете
вредна ли
газировка для
организма?



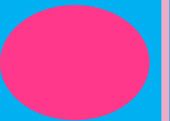
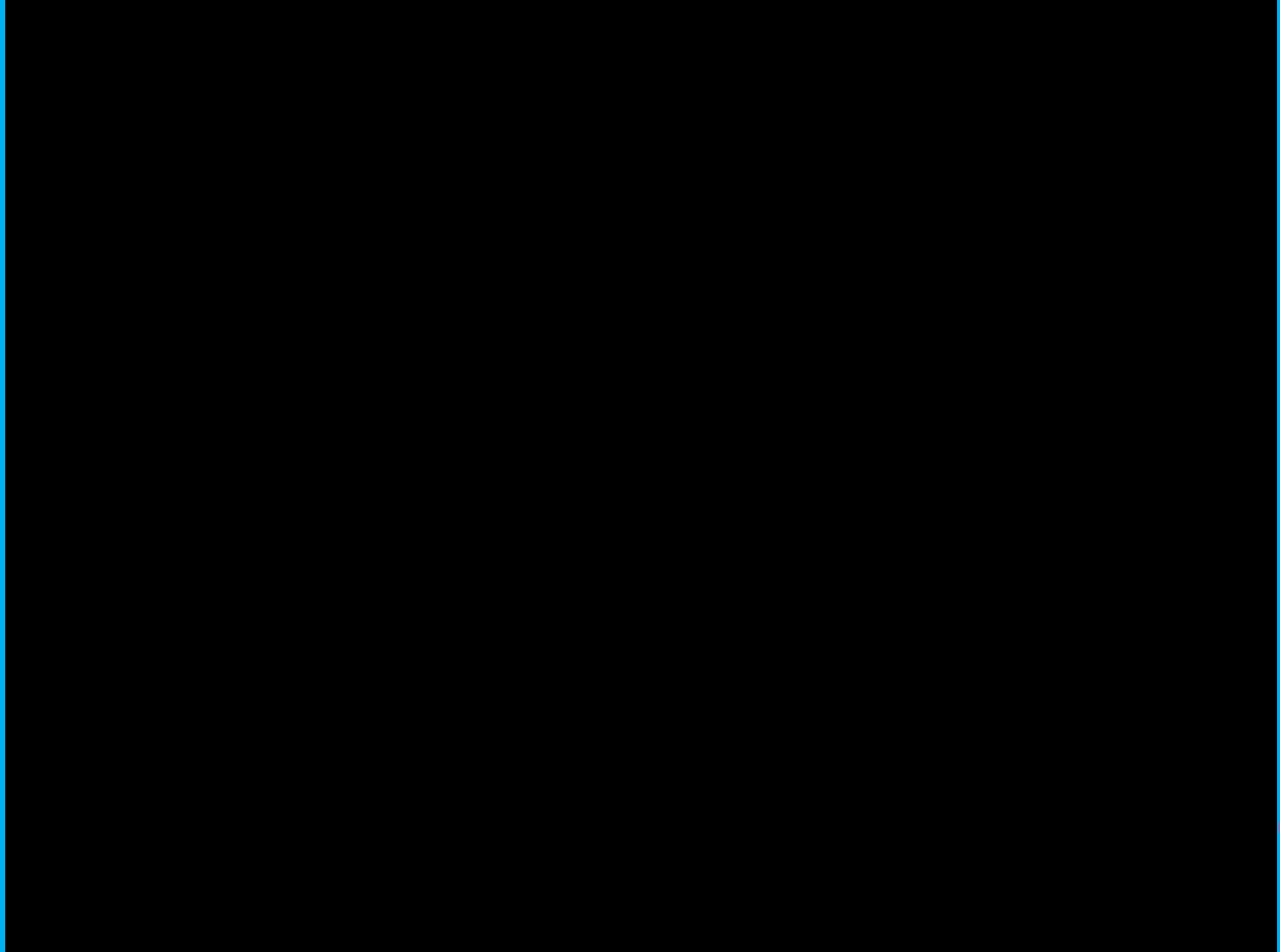
■ да
■ нет
■ не знаю

Чем вредны газированные напитки?



большое количество сахара
красители
газы
химикаты
не знаю

Эксперимент №1. Действие Кока-Колы на ржавчину

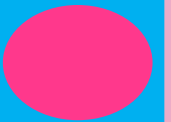
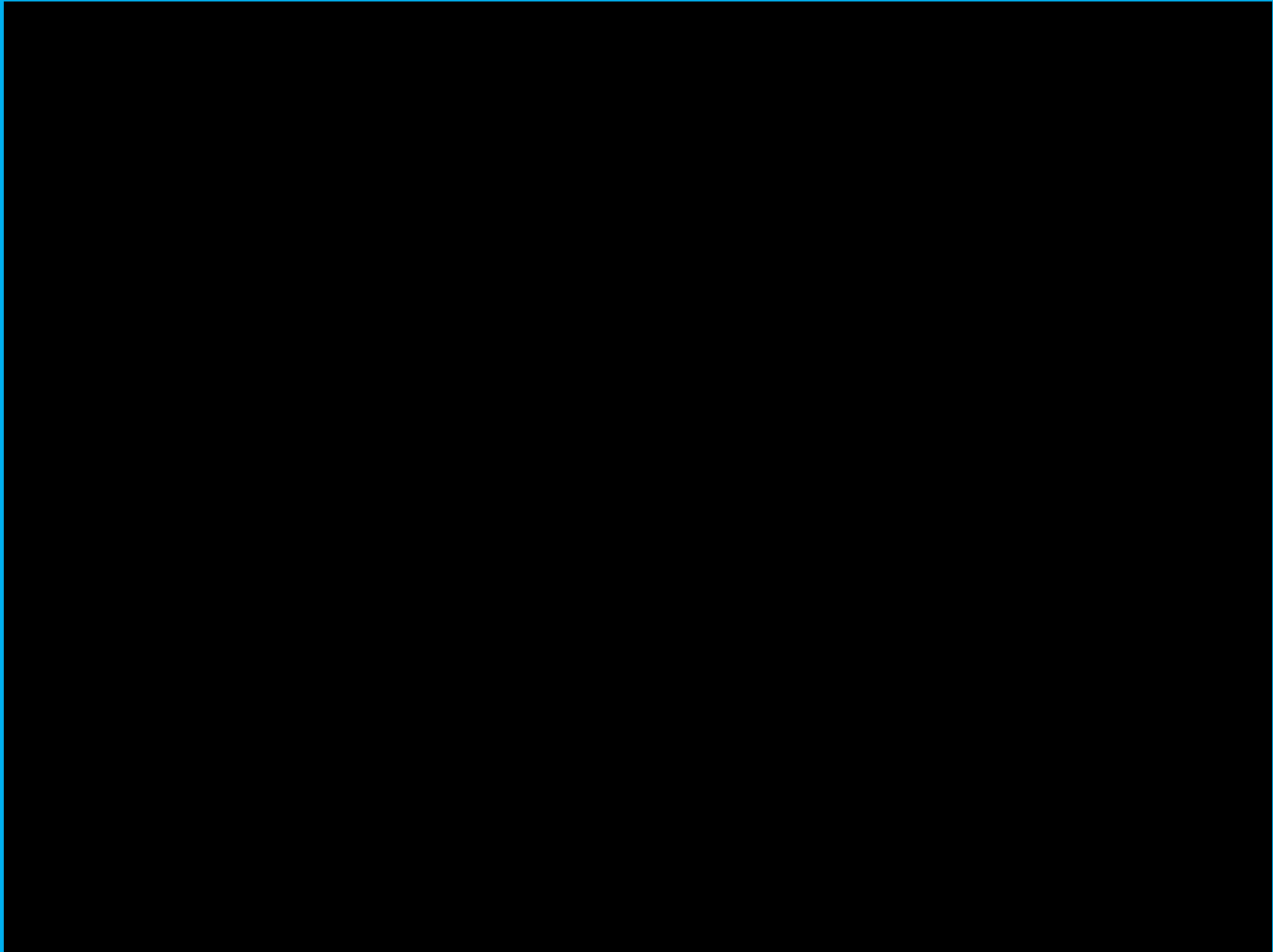


Вывод

- В ходе этого эксперимента, было выяснено, что на гайке стало намного меньше ржавчины. Это значит, что в газированном напитке находятся вещества, которые способствуют удалению ржавчины. А следовательно это плохо влияет на организм человека.



Эксперимент №2. Действие газировки на яичную скорлупу.



Вывод

- В ходе данного опыта было выяснено, что яичная скорлупа поменяла свой оттенок и стала хрупкой. Это значит, что в газировке содержатся красители, которые вредны для организма. А так же газировка разъедает зубную эмаль и способствует возникновению кариеса.



Заключение

Исходя из вышеизложенного можно утверждать, что газированные напитки приносят вред нашему организму, а именно, снижают иммунитет, вызывают различные болезни, приводят к аллергии и приводят к их зависимости. Проведя эксперименты, было доказано, что в состав напитков входит кислота, разъедающая ржавчину и содержатся красители, которые вызывают аллергию. На основе этих данных были оформлены рецепты домашних лимонадов и созданы рекомендации по осторожному употреблению газированных напитков с магазина.

