

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

	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"><li>• Натуральные ароматизаторы</li><li>• E150d-сахарный колер IV</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Натуральные ароматизаторы</li><li>• E160a-каротины</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Натуральные ароматизаторы</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• E150-сахарный колер</li><li>• Натуральные ароматизаторы</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• E150-сахарный колер</li><li>• Рибофлавин</li><li>• Жёлтый хинолиновый</li></ul>

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

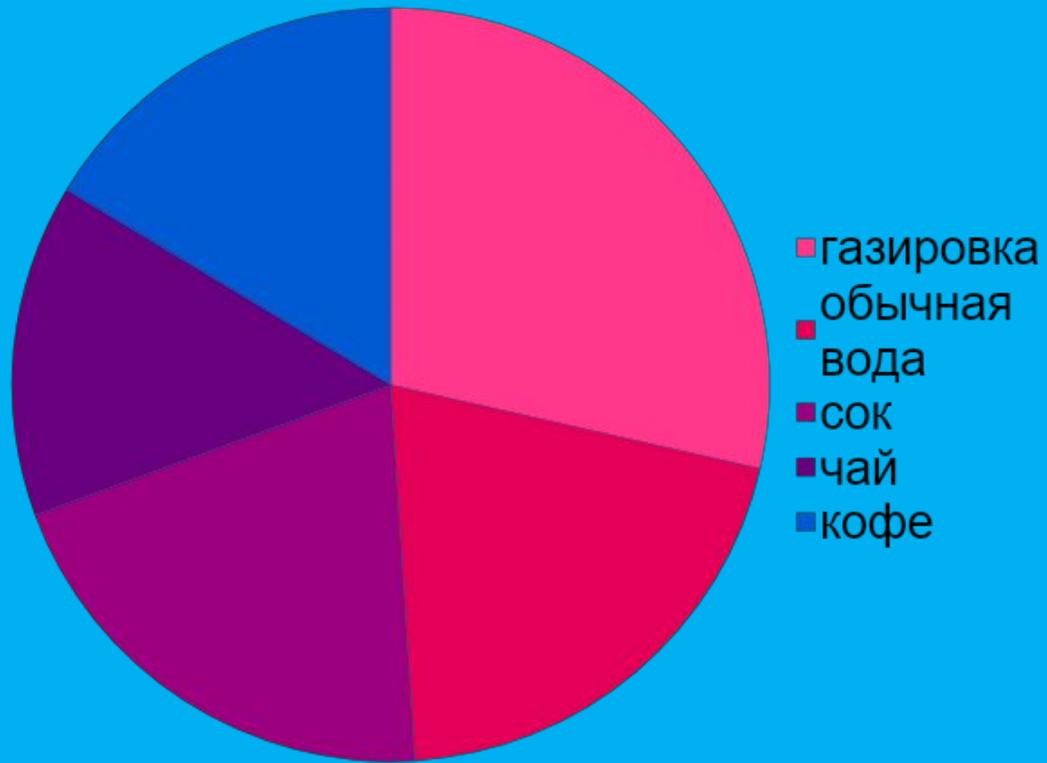
## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

- 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.

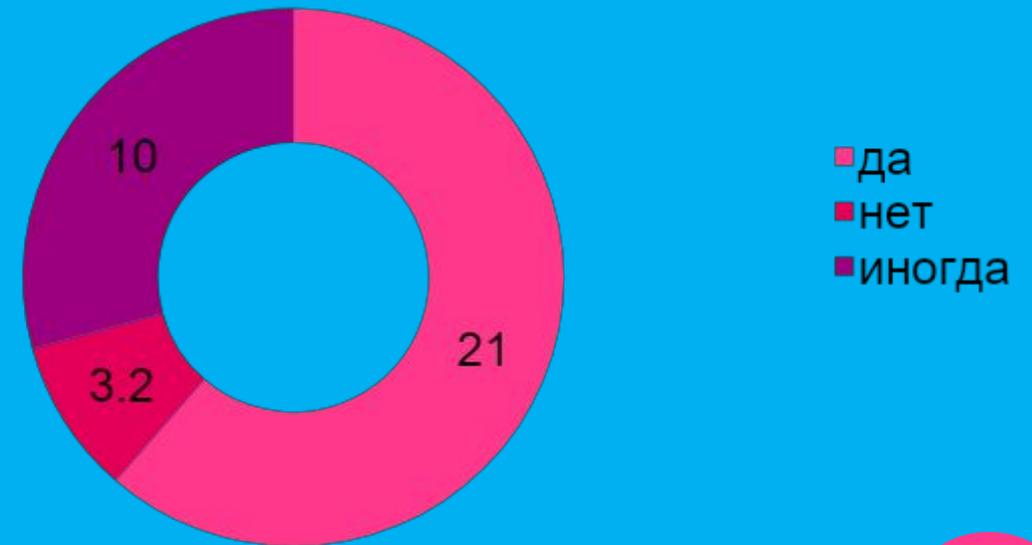


# Результаты анкетирования

Какие напитки вы предпочитаете?



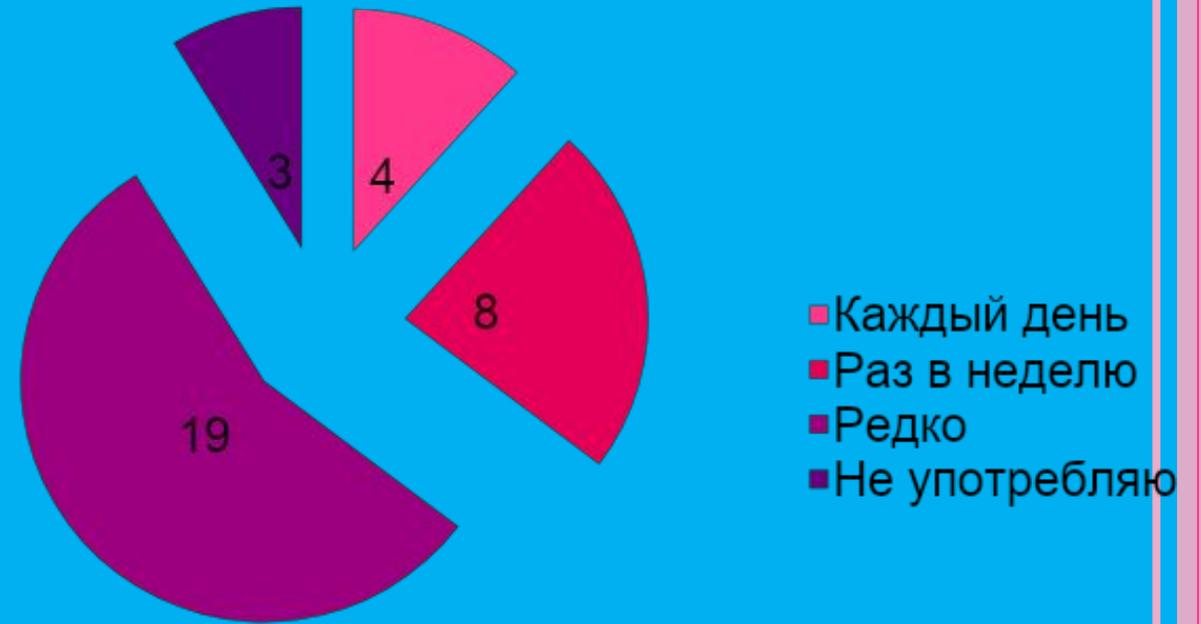
Пьёте ли вы газированные напитки?



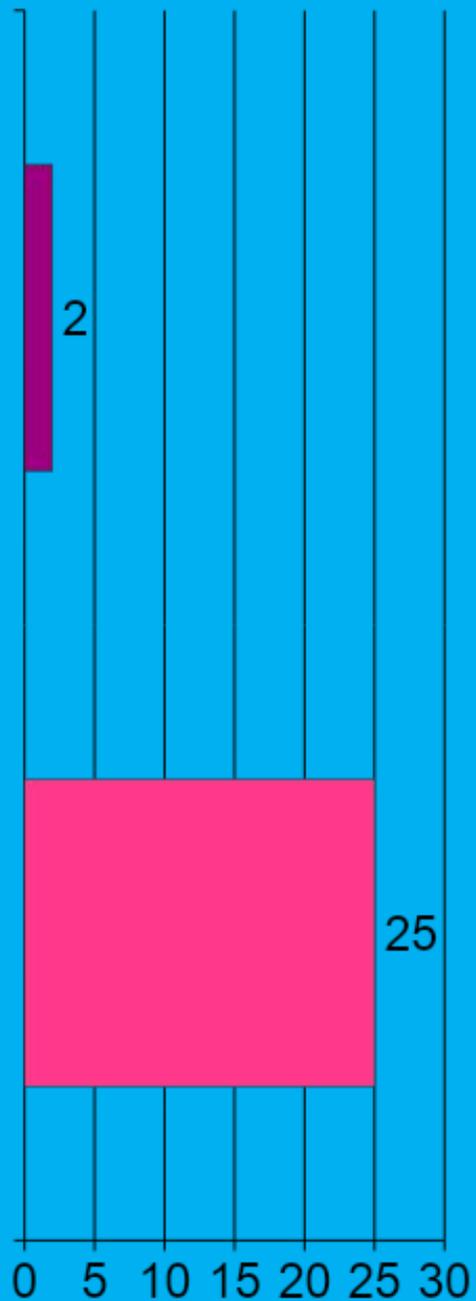
## Что из газированных напитков вы чаще употребляете



## Как часто вы употребляете газ. напитки?

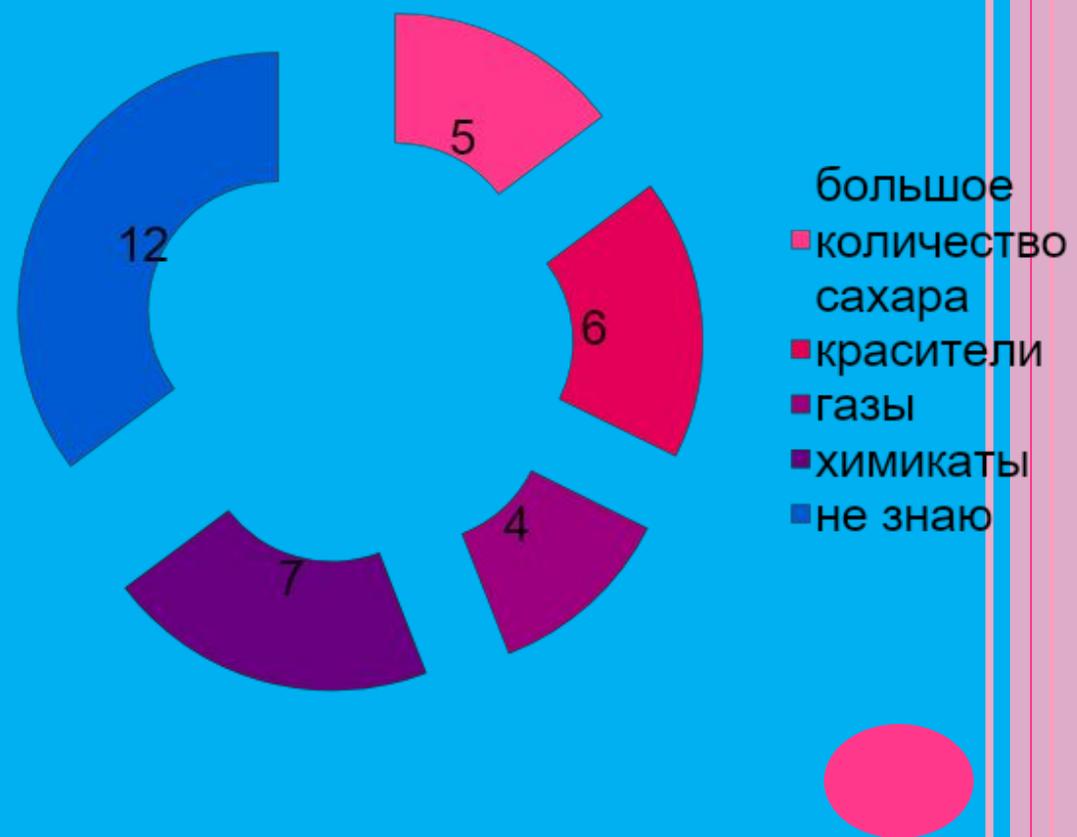


Как вы думаете  
вредна ли  
газировка для  
организма?



- да
- нет
- не знаю

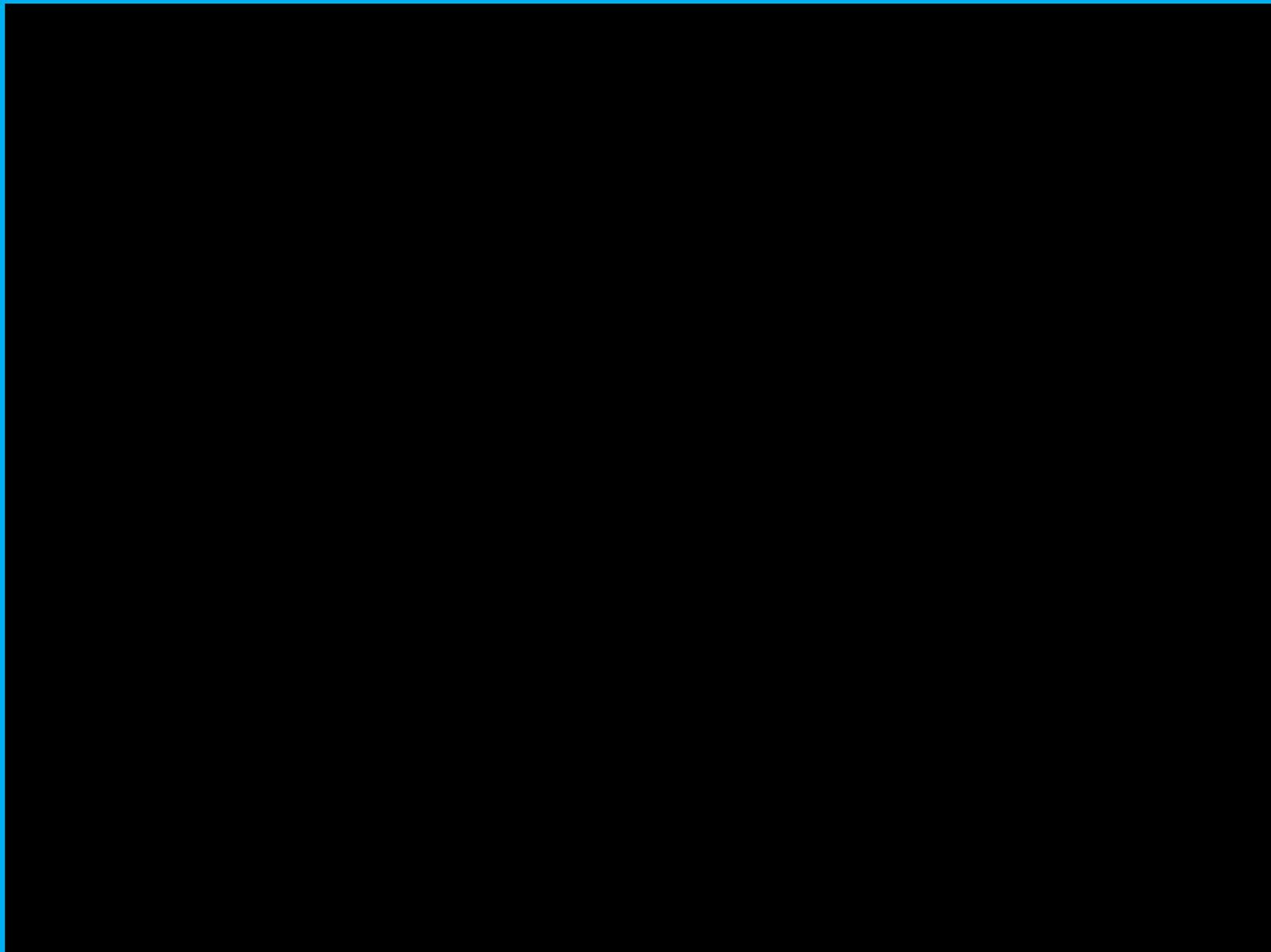
## Чем вредны газированные напитки?



- большое количество сахара
- красители
- газы
- химикаты
- не знаю



# Эксперимент №1. Действие Кока-Колы на ржавчину

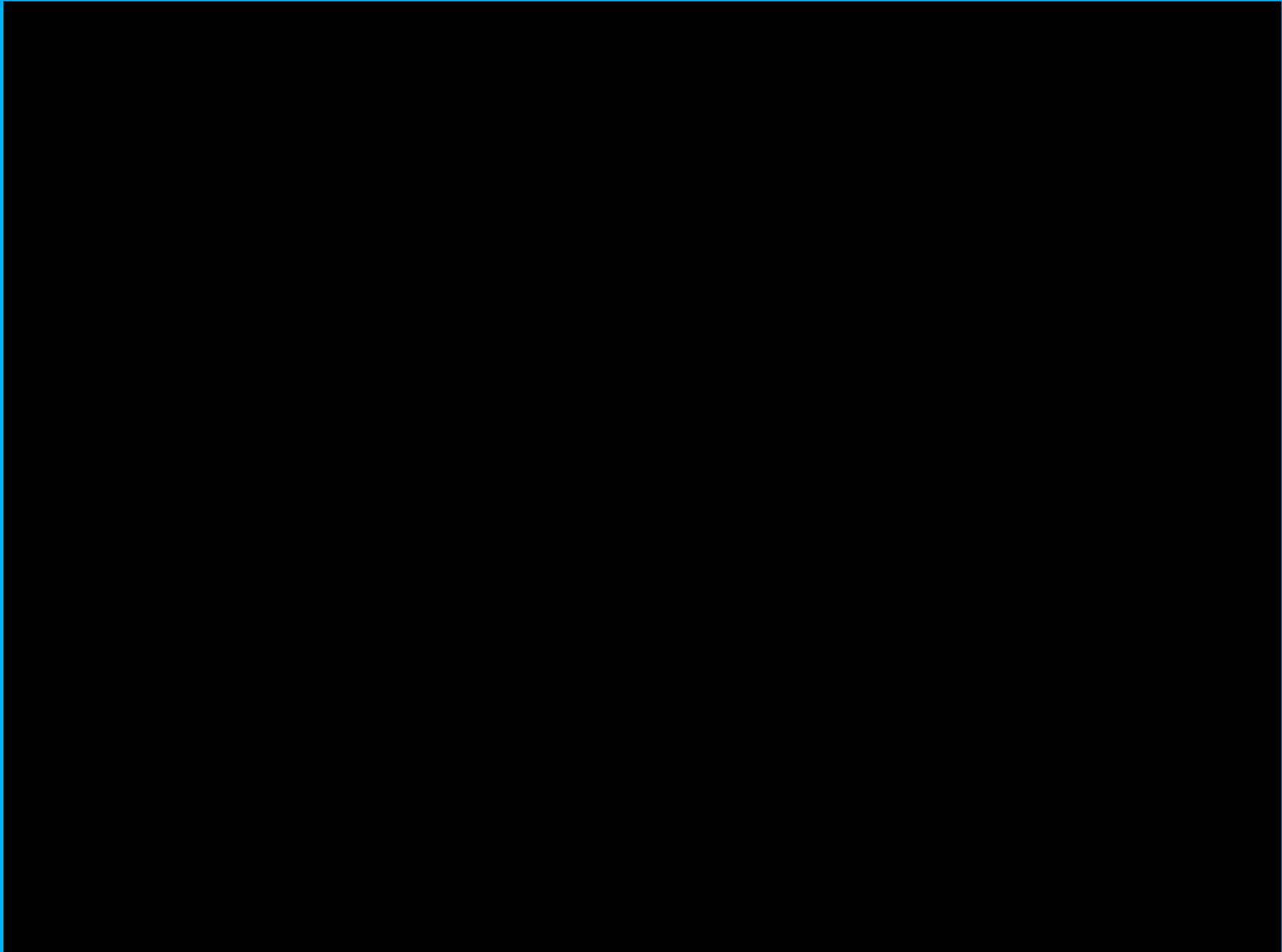


## *Вывод*

- 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.

