

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Луховицкая средняя общеобразовательная школа № 1»

Тема проекта

Кофе – вред или польза?

Работу выполнил обучающийся 11 «А» класса

Латыпов Тимур Олегович

Руководитель: Бузырихина Ольга Валентиновна

2019 – 2021 уч.г.

Введение

- Актуальность
- Цель проекта
- Задачи проекта
- Объект проекта
- Предмет проекта
- Практическая значимость работы
- Гипотеза
- Период проекта



Теоретическая часть

Прочитав литературу по данной теме, я узнал, что помимо основного компонента напитка (кофеина) входят в состав также:

- белки;
- углеводы;
- жиры;
- фенолы;
- органические кислоты;
- витамины и минералы.

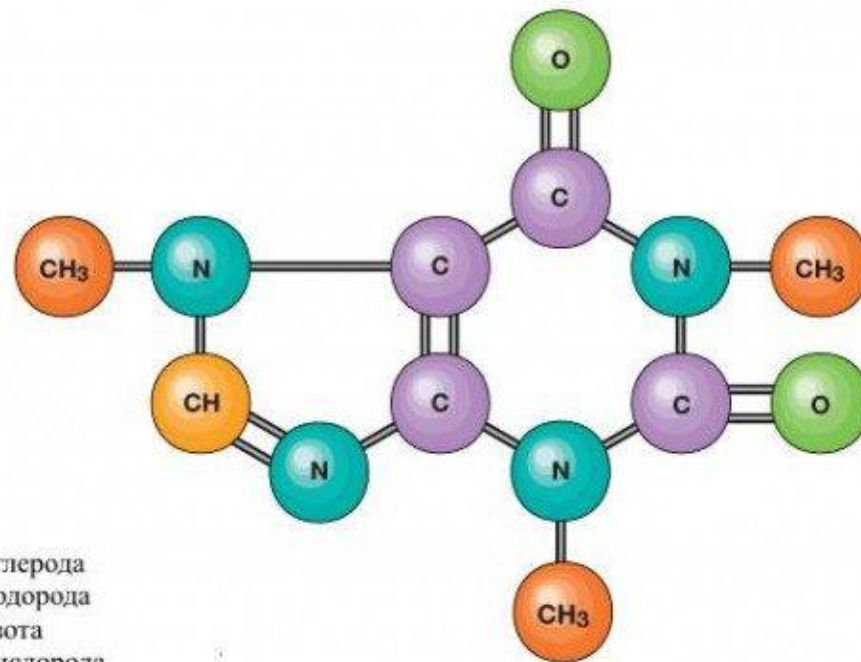


Кофеин

Молекула кофеина

1,3,7-trimethylxanthine

1,3,7-trimethylxanthine



C - атом углерода
H - атом водорода
N - атом азота
O - атом кислорода
CH₃ - метил-радикал

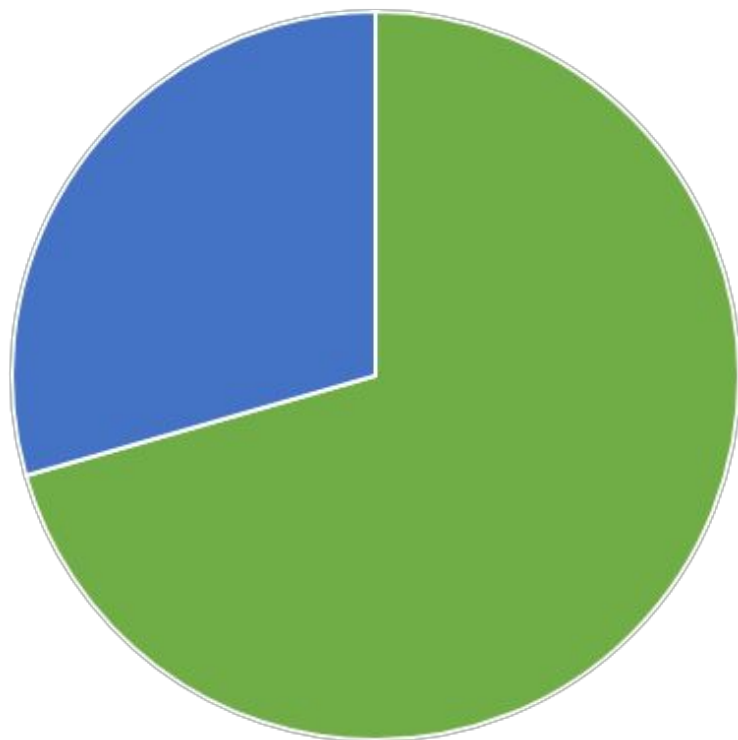
Положительные и отрицательные свойства кофе

Учитывая богатый химический состав, кофе оказывает как благоприятное, так и негативное воздействие на здоровье, что напрямую зависит от индивидуальных особенностей человека и объема выпиваемого напитка в сутки.



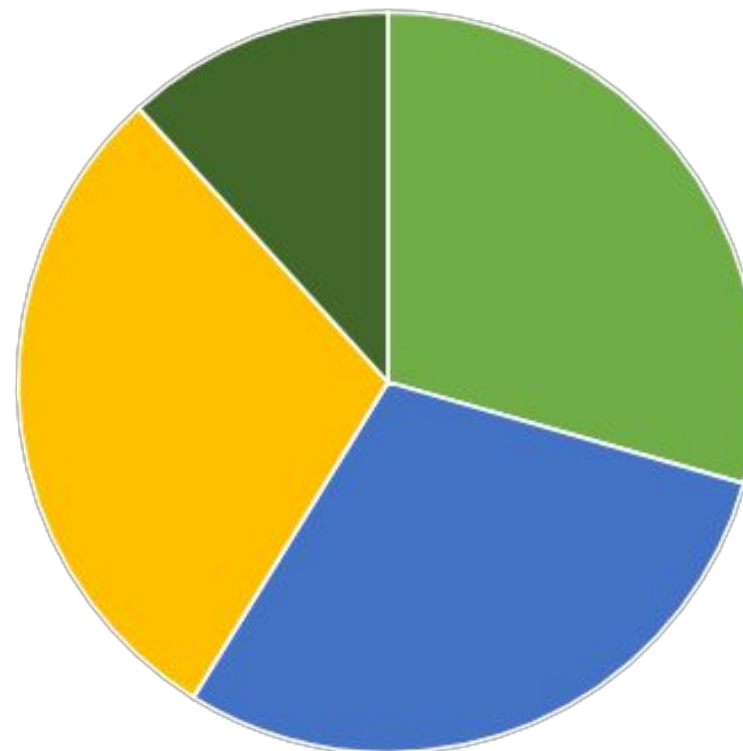
Исследовательская часть

Пьёте ли Вы кофе?



■ Да ■ Нет

Сколько чашек кофе в день Вы пьёте?



■ Не пью кофе ■ от 1 до 2 ■ от 2 до 5 ■ 5 и более

Практическая часть



Годовые изменения давления

2020 год	4 января	11 января	18 января	24 января	31 января
Верхнее давление, мм рт. ст.	134	132	130	132	127
Нижнее давление, мм рт. ст.	94	92	90	92	87

2021 год	4 января	11 января	18 января	24 января	31 января
Верхнее давление, мм рт. ст.	128	128	125	128	129
Нижнее давление, мм рт. ст.	88	88	85	88	89

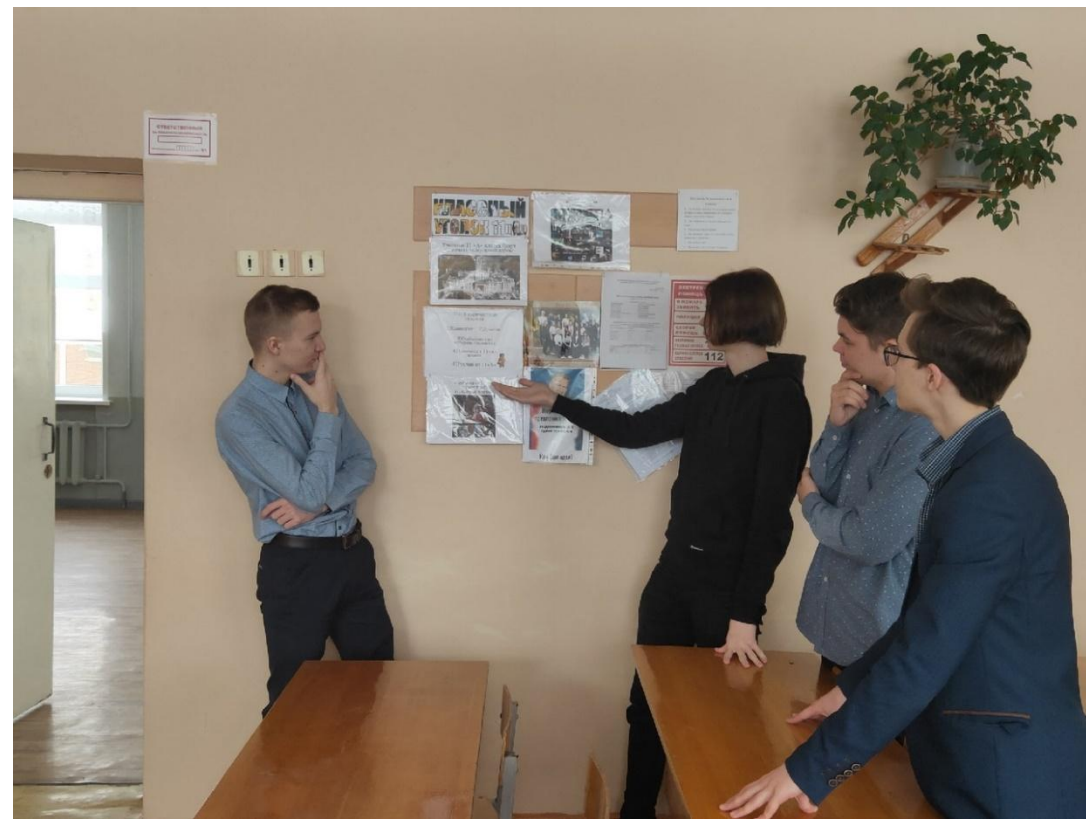
Годовые изменения пульса

2020 год	4 января	11 января	18 января	24 января	31 января
Пульс, ударов в минуту	78	78	75	76	83

2020 год	4 января	11 января	18 января	24 января	31 января
Пульс, ударов в минуту	78	72	75	74	71

Заключение

Готовый продукт:



Лицевая сторона

Кофе

Какие отрицательные свойства он скрывает?

1 У людей, выпивающих в день более двух чашек кофе, велика возможность развития мочекаменной болезни.

2 Регулярное использование нефильтрованного кофе часто приводит к повышению общего холестерина в крови, что неминуемо приводит к сосудистым патологиям, характеризующимся появлением проблем с давлением крови.

3 Повышение давления и учащение пульса у людей с гипертонией.

Кофе

Стоит ли бодрость
твоего здоровья?

Найди свой заменитель и позаботься о своём здоровье.

Кофе

Какие отрицательные свойства он скрывает?

1 Есть растворимый кофе совсем без кофеина. Но и он не безвреден, так как способствует отложению камней в почках. При этом и заметной бодрости не дает.

2 Тем, кто следит за своей фигурой, следует знать, что консерванты, которых так много в растворимом кофе, негативно влияют на обмен веществ, провоцируют возникновение целлюлита.

3 Употребление кофе на ночь способно вызвать бессонницу.

Оборотная сторона

Цикорий

Разбудит организм, повысит концентрацию и увеличит работоспособность. Цикорий не бодрит резко, как кофе, но обеспечивает равномерный заряд энергии на несколько часов

Какао

Какао помогает повысить гемоглобин и улучшить состояние кожи и волос. Это ароматный и вкусный напиток.

Утро со стакана воды

Латыпов Тимур

Кофе

Вывод

Я частично подтвердил свою гипотезу. Провёл классный час для своих одноклассников, представил им свой проект, предложил ознакомиться со своей брошюрой.

Список информационных источников

<https://artrange.ru/template/minimalisticheskij-shablon-prezentatsii-po-werpoint-cloudy/>

<http://kivahan.ru/himicheskij-sostav-pishhevaya-cennost-kofe/>

<https://www.pinterest.ru/pin/596445544379468932/>

https://editor.printdesign.ru/products/redaktor_bukletov

<https://coffeemachina.com/cikorij-vmesto-kofe>

https://www.nestleprofessional.ru/article/o_kofe/kak-vliyaet-kofe-na-art-erialnoe-davlenie

<https://dialine.org/articles/kofe>