

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.

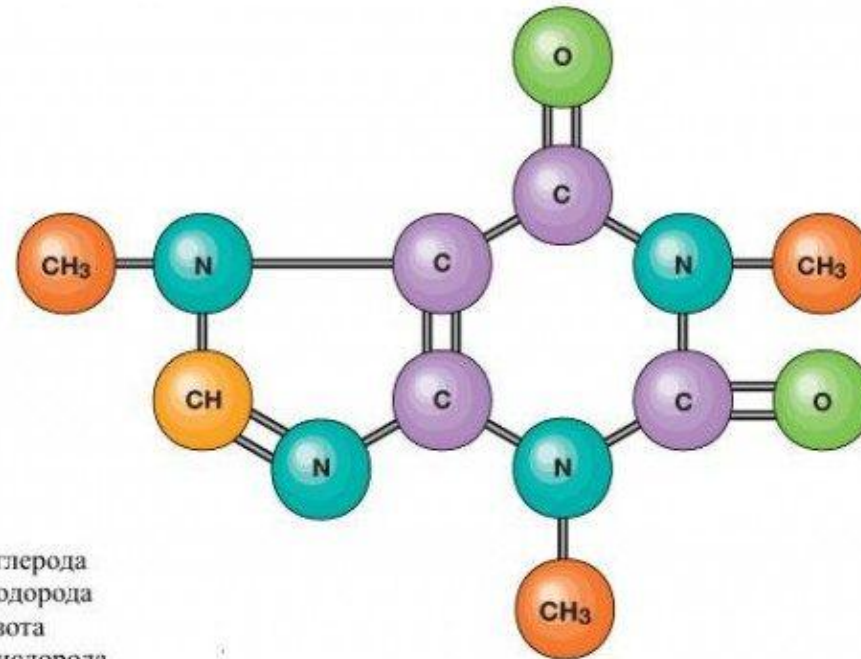


Кофеин

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

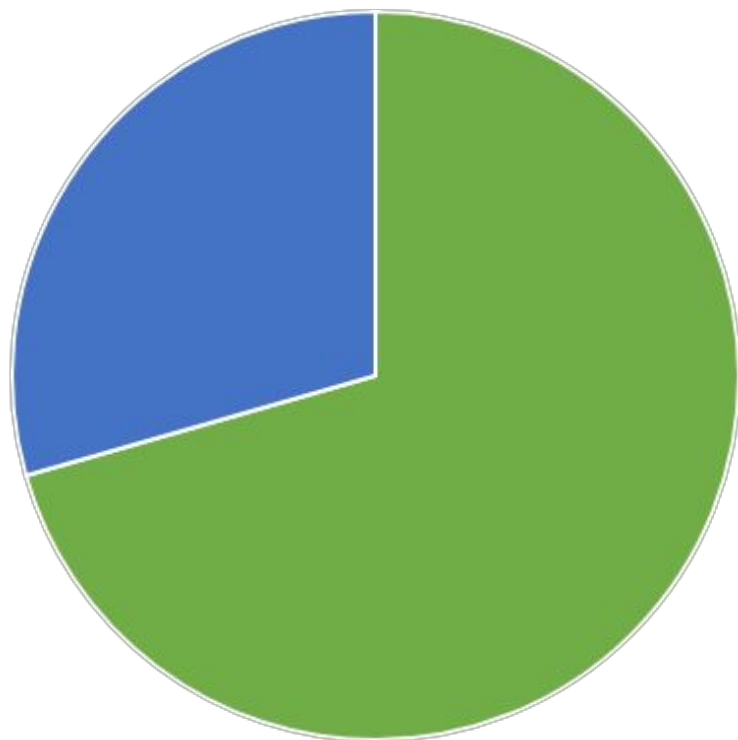
Положительные и отрицательные свойства кофе

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.



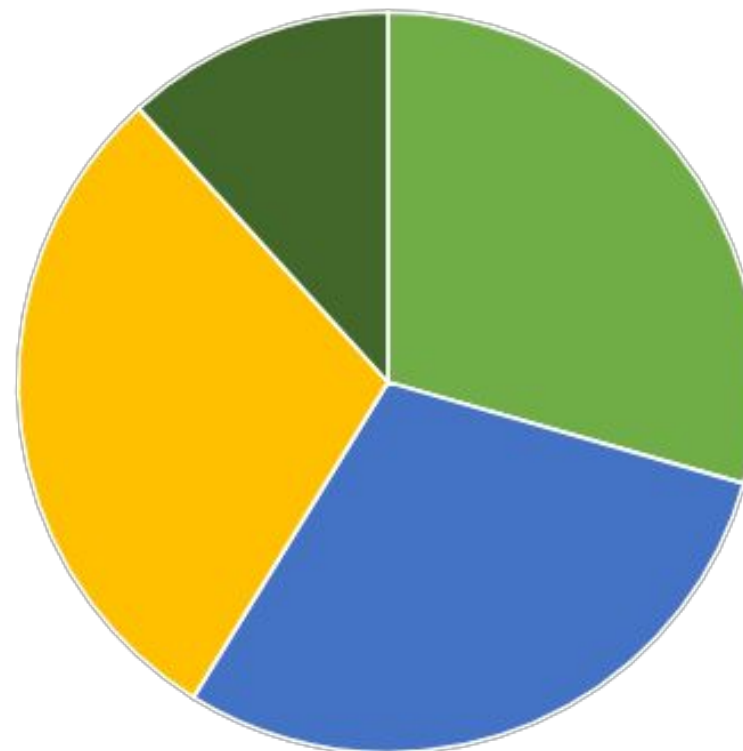
Исследовательская часть

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 |

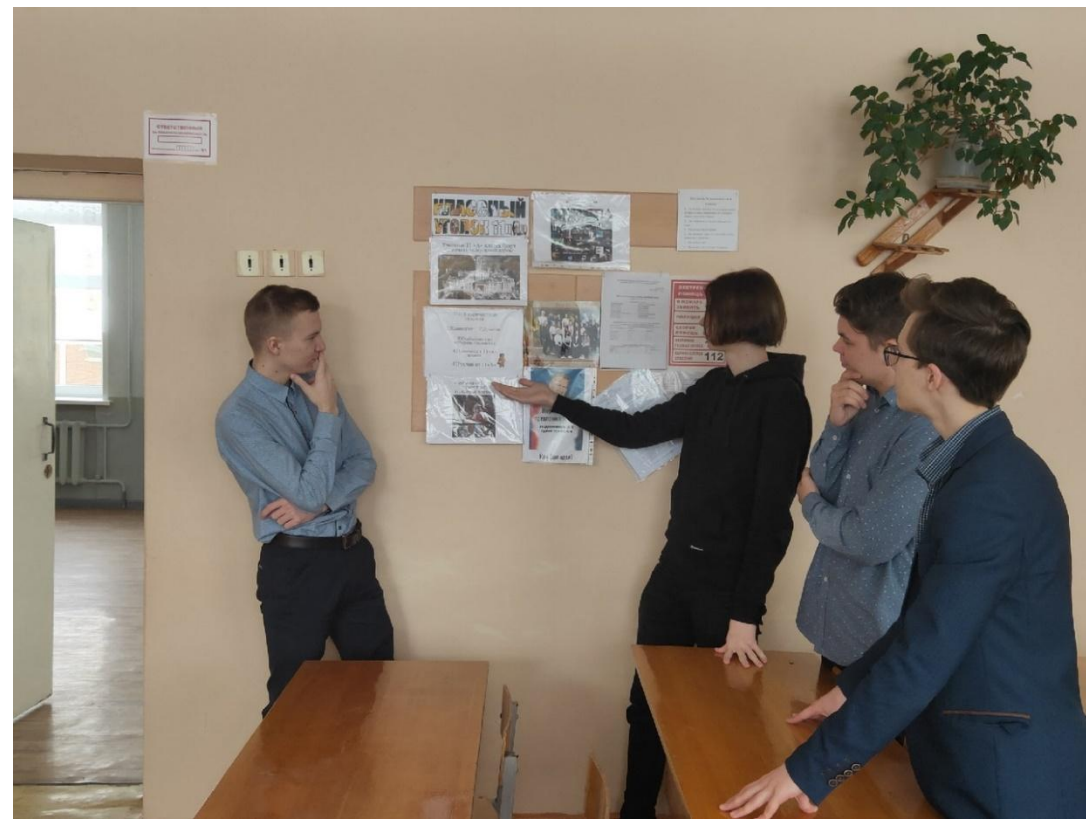
Годовые изменения пульса

| 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/minimalisticheskiy-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>