

Вся правда о пользе и вреде мороженого



Выполнил:
ученик 3 «А» класса
МОУ «СОШ №102»
г. Саратова
Выговский Алексей.

Руководитель:
Васильева Г. К.







Гипотеза: мороженое любят все: дети, взрослые и даже животные.

Цель: Поиск информации о любимом лакомстве.

Задачи: 1. Проанализировать факты, говорящие в пользу употребления мороженого или о его вреде.

2. Провести эксперимент о влиянии на состояние организма количества съеденного мороженого.



Кто и когда изобрёл мороженое?

По одной из версий мороженое изобрели китайцы более пяти тысяч лет назад. Они научились смешивать рисовое молоко или фруктовый сок со льдом.



Что такое мороженое?

Мороженое - замороженное молоко. Во всех изделиях на молочной основе содержатся молочный жир, белки, углеводы, минеральные вещества: натрий, калий, фосфор, магний, железо, а также целый букет витаминов: А, В, Д, Е, Р. Уже в последнее десятилетие ученые установили, что входящие в состав мороженого ингредиенты влияют на содержание в организме серотонина - гормона, отвечающего за регуляцию настроения и памяти. Помимо всего прочего, серотонин нейтрализует воздействие стрессов. Наверное, поэтому любители мороженого веселее и спокойнее своих собратьев.



Какое бывает мороженое?

- Мороженое различается по степени жирности. Оно бывает:
- **молочное** содержит до 6% жирности и до 16% сахара;
- **сливочное** мороженое содержит от 8 до 10% жира и 15% сахара;
- **пломбир** – самое жирное мороженое с 15% жирности;
- **плодово-ягодное** мороженое молочных жиров не содержит, зато содержит сахара 25-30%;



Чем полезно мороженое.

- В составе мороженого есть витамины (А, В, D, Р, Е) и минеральные вещества (железо, калий, магний, натрий, фосфор), необходимые нашему организму, и оно позволяет не только «охладить» организм в жаркую погоду, но и быстро восстановить энергию. Также этот десерт защищает от стрессов и помогает справиться с б



Чем полезно мороженое.

- ⦿ Поедание мороженого закаляет горло – приучает его к низкой температуре и вырабатывает местный иммунитет. Только закалять его нужно постепенно, маленькими порциями!



Чем полезно мороженое.

- Мороженое приносит ощущение счастья. Во время поедания мороженого в коре головного мозга активизируются те же зоны, что и при прослушивании любимой музыки или при встрече с любимым человеком.



Чем полезно мороженое.

- Мороженое можно использовать как быстрое и эффективное кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях, частых в летнюю жару. Для остановки кровотечения достаточно проглотить несколько очень холодных кусочков мороженого.



Чем мороженое может навредить.

- ⦿ Когда –то в состав мороженого входили только натуральные продукты, а сейчас в нём всё больше «химии», которая никак не может считаться полезной для человека.



Чем мороженое может навредить.

- В списке самых опасных продуктов, составленном Институтом экогигиены и токсикологии, мороженое занимает 7 место из 10, т.к. содержит загустители и ароматизаторы, которые замедляют обмен веществ, а из-за этого повышается риск появления лишнего веса.



Чем мороженое может навредить.

- ⦿ Мороженое может вызывать головную боль, так как при поедании мороженого из-за слишком быстрого понижения температуры тела, сужаются сосуды и в головном мозге снижается кровоток, а это и вызывает боль.



Чем мороженое может навредить.

- ⦿ В мороженом содержится изрядная доля сахара, поэтому людям с таким заболеванием, как сахарный диабет, не следует им злоупотреблять. Мороженое также противопоказано людям, которые страдают ишемической болезнью сердца, кариесом, атеросклерозом. Есть любимое лакомство таким людям рекомендуют крайне редко, не более трех раз в неделю.



Как приготовить мороженое в домашних условиях?



- Для его приготовления нужны два полиэтиленовых пакета с застежкой. А также: 0,5 стакана молока или сливок, четверть ложки ванили (либо другого натурального ароматизатора), 1 столовая ложка сахара. 6 столовых ложек соли, достаточное количество льда, 1 закрывающийся пакет большой и 1 пакет поменьше.
- Приготовление: Заполняем большой пакет льдом наполовину и в него же добавляем соль, желательна крупную – она замедляет таяние льда. Смешиваем соль и лёд. В другой пакет, который поменьше, наливаем сливки соединенные с сахаром и ванилью. Пакет плотно закрываем и помещаем его в большой так, чтобы он полностью был окружен льдом. Запечатываем и внешний пакет. В течение пяти минут энергично встряхиваем пакеты, держа их полотенцем, так как они будут холодными и скользкими. Спустя пять минут доставайте маленький пакет и наслаждайтесь его содержимым.



МОЖНО ЛИ НОГО.

ние недели я ел мороженое, от 100 граммов в день и вся порцию на 50 граммов. На день получил суперприз - 400 мороженого! Самочувствие было отличное, живот не болел, горло не болело, аллергической реакции не было.

Мороженое я ел дома, а не на улице. Прием я съедал не более 200 граммов мороженого. Мороженое всегда было десертом, доставалось как десерт, а не на обед или ужина. После приема всегда пил теплый чай.

Известив некоторых своих знакомых, родственников, я узнал, что чем младше возраст, тем больше они любят мороженое. От переедания мороженого у них болело горло и была тошнота, мороженое всё же осталось одним из любимых лакомств.

Вывод

Несмотря на то, что мороженое противопоказано многим людям с различными заболеваниями, медики всех стран сходятся во мнении, что если не злоупотреблять этим продуктом и соблюдать меру, то холодное лакомство можно есть почти всем.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

TCF40

Лакомьтесь на здоровье

