Муниципальное образовательное учреждение
школа №18

Работа на тему:

Газированные напитки – вред или польза?

Выполнила: Шибалова Мария
Ученица 3 «А» класса
Научный руководитель:
Буданова Е.А.

Чебоксары, 2010

Содержание:

1. Введение.
2. История возникновения газированных напитков.
3. Состав газированных напитков.
4. Влияние на здоровье людей.
5. Выводы.
6. Приложение.
7. Литература.

Оглавление:

- История создания……..стр.4
- Состав……стр.5-6
- Влияние на здоровье……стр.7-8
- Практическая работа……стр.9
- Выводы……..стр.10
- Приложения……стр.11-14
- Источники……стр.15

История создания газировки

- *Природная вода с газом известна с древнейших времён и использовалась в лечебных целях (древнегреческий ученый Гиппократ посвятил этой воде целую главу своего труда и велел больным не только пить её, но и купаться в ней). В XVIII веке минеральную воду из источников начали разливать в бутылки и развозить по миру. Однако она стоила весьма дорого и к тому же быстро выдыхалась. Поэтому позже были предприняты попытки искусственно загазировать воду.*
- *Индустрия производства безалкогольных напитков возникла в конце 18 века, когда в продаже (во Франции и Англии) появились воды, газированные углекислым газом. Тогда это считалось недорогим подражанием целебным минеральным водам, причем газировку продавали в аптеках, а не в обычных магазинах.*

Состав газировки на примере Coca-Cola Light.

1. **Agua carbonatada — газированная вода.**
2. **E 952 — Заменитель сахара, синтетический химикат.**
3. **E 150d — краситель — сахарный колер (жжёный сахар) получают путём переработки сахара при определённых температурах с добавлением сульфата аммония.**
4. **E 950 — сахарозаменитель, в 200 раз слаще сахарозы.**
5. **E 951 — аспартам — сахарозаменитель для больных диабетом.**

6. **Е 338 — ортофосфорная кислота,**
7. **Е 330 — лимонная кислота — бесцветные кристаллы. Широко распространена в природе.**
8. **Aromas — ароматические добавки, какие именно — не указаны.**
9. **Е 211 — бензоат натрия — консервант пищевых продуктов в производстве повидла, мармелада, кильки, кетовой икры, плодово-ягодных соков, полуфабрикатов.**

Влияние на здоровье людей

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета.

Употребление сильно газированных напитков ведет к разрушению зубной эмали. В результате зубы становятся более чувствительными, реагируют на холодное, горячее, кислое и т.д. и становятся менее прочными. Стирание эмали приводит к возникновению кариеса, а, в процессе, к разрушению зуба.

Часто в газировку добавляют бензойную соду. Соединяясь с витамином С, она образует вещество бензол, приводящее к раку поджелудочной железы. Так же это вещество вызывает серьёзные поражения внутри клеток организма.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные микробы, а также бактерии-возбудители кишечных инфекций, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Практическая работа

Приложение №1.

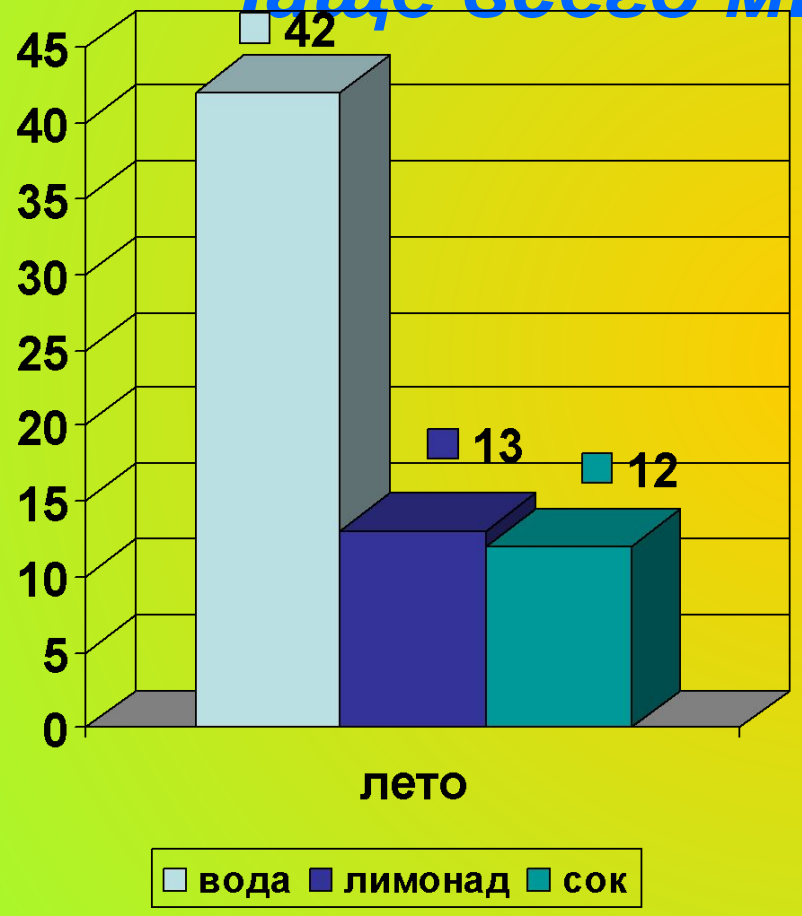
Убедись сам, что Coca-Cola – настоящий яд!

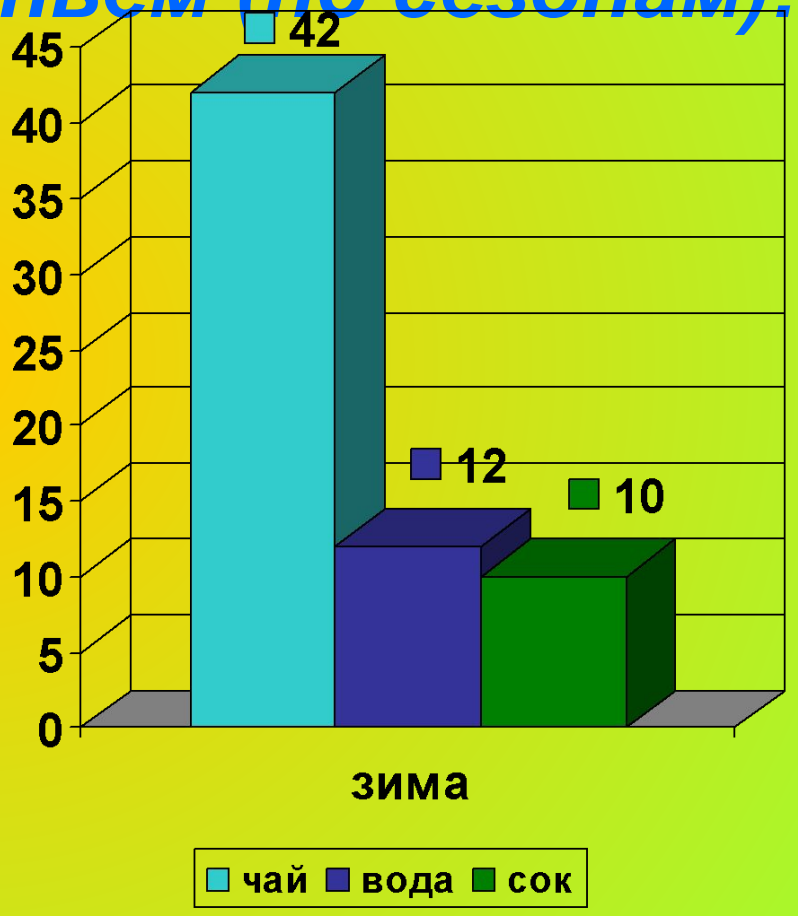
- **Во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 баллона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.**
- **Положите в тарелку с кока-колой кусочек сырого мяса — и через 4 дня вы его там не найдете. Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.**
- **Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Кока-колой и обмотайте ею болт на несколько минут.**
- **Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку Кока-колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока-кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.**
- **Активный ингредиент Кока-колы — ортофосфорная кислота. За 4 дня он может растворить ваши ногти.**

Приложение №2

Результаты анкетирования учащихся 2-4 классов.

Чаще всего мы пьем (по сезонам):

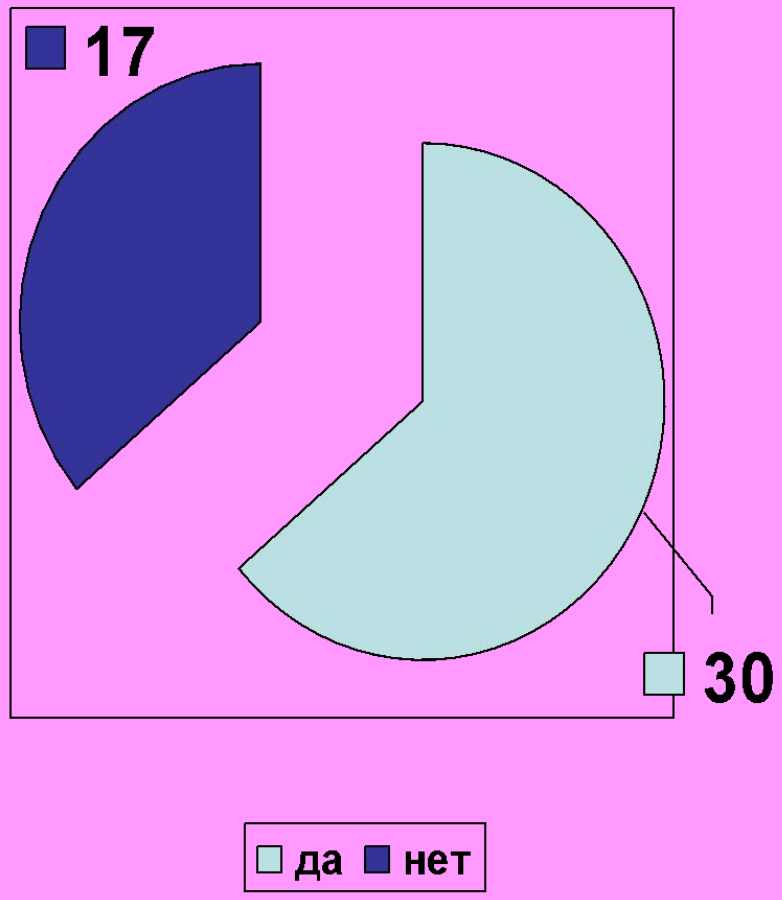




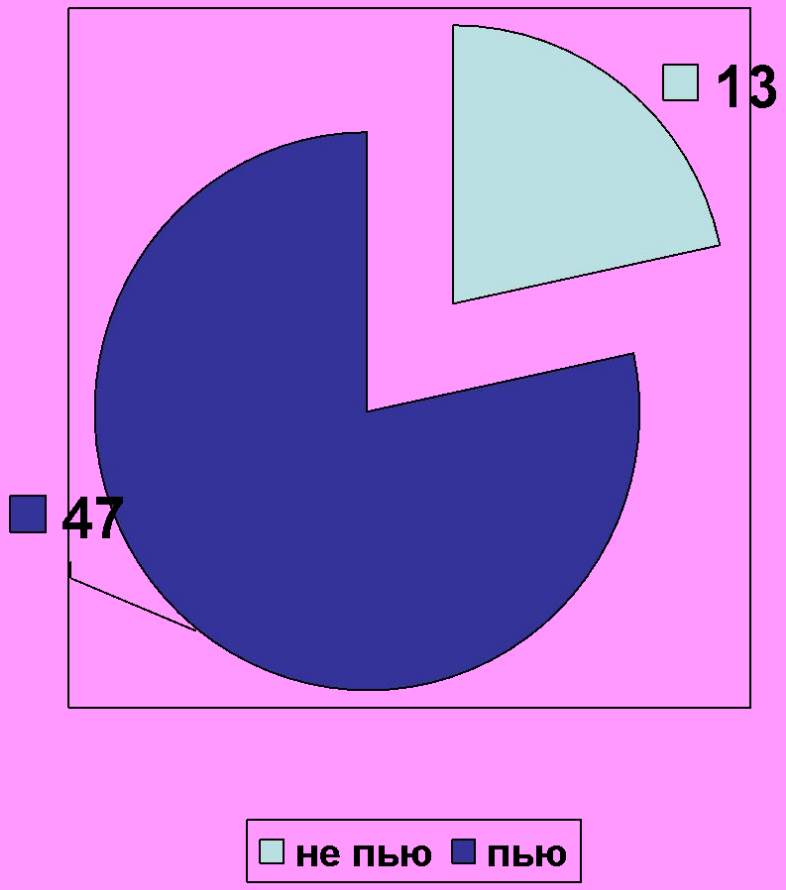
Приложение №3.

Результаты анкетирования учащихся 2-4 классов.

Ухудшение самочувствия



Употребление алкоголя



Приложение №4

Результаты анкетирования учащихся 2-4 классов.

Самые популярные марки газированных напитков

Выводы:

1. Сладкие газированные напитки не утоляют жажду, хотя мы покупаем их именно для этого.
2. Химический состав напитков оказывает губительное действие на здоровье: разрушаются зубы, становятся хрупкими кости, может возникнуть ожирение, аллергия, заболевания желудка, кофеиновая зависимость по типу наркотической.
3. Для утоления жажды лучше использовать морсы, минеральную воду, очищенную питьевую воду.

Список источников

- www.diagnos.narmed.ru
- www.MirSovetov.ru
- www.recept-zdorovya.ru