

Сладкая жизнь



Автор:

Хитайлов Андрей Анатольевич,
учащийся 9 класса МОУ СОШ с. Березовка

Руководитель:

Пиденко Наталья Дмитриевна,
учитель химии МОУ СОШ с. Березовка

Сахар — бытовое название сахарозы.



Цель исследования:

рассмотреть влияние сахара на организм человека.

Задачи:

1. Расширить знания об углеводах.
2. Выяснить, насколько вреден и полезен сахар для организма.
3. Рассмотреть заболевания, вызываемые высоким или низким содержанием сахара в организме.
4. Определить способы правильного питания.

Если перейдешь меру, то самое приятное станет самым неприятным.
Демокрит.



Родина сахара – Индия, где он известен
2300 лет и по-индусски именовался
"сак-кара".

Сейчас 60% сахара в мире изготавливают
из сахарного тростника,
а 40% - из сахарной свеклы.

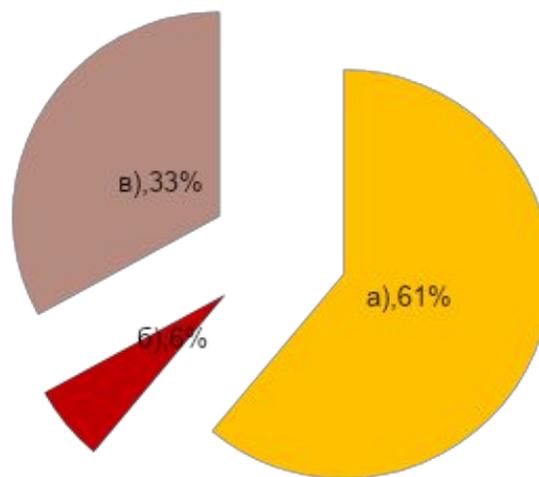


Заболевания учащихся МОУ СОШ с. Березовка, связанные с излишним употреблением сахара (по данным медицинского работника)

<i>Избыточный вес</i>	<i>Кариес</i>
5,2% учащихся	27% учащихся

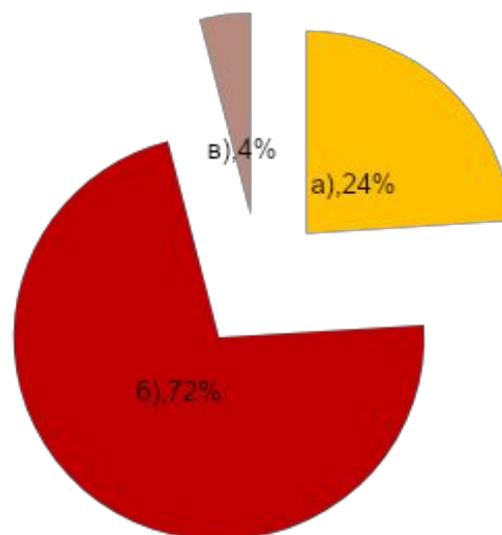
Как часто Вам хочется употреблять сладкое?

- а) каждый день;
- б) раз в неделю;
- в) как придется.



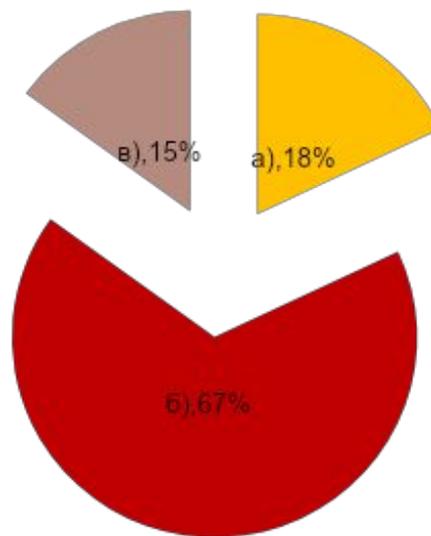
По какой причине Вы держите дома сладкое?

- а) для гостей;
- б) для себя – я сладкоежка;
- в) дома нет сладкого.

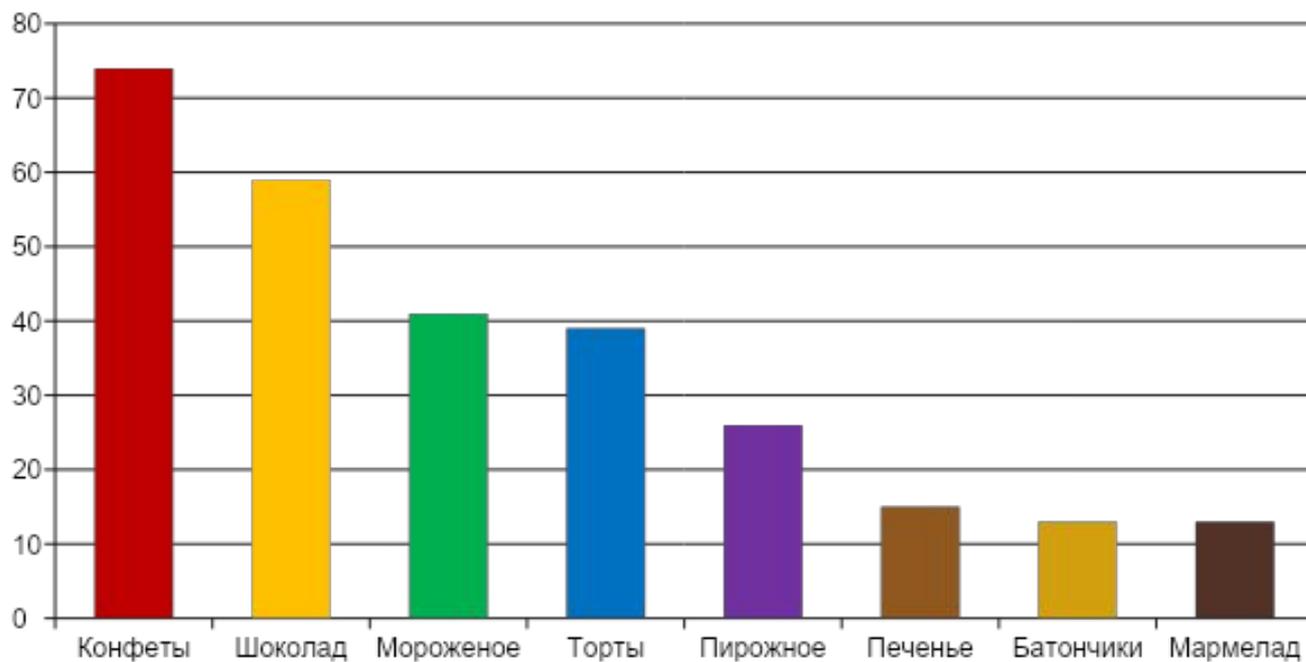


При стрессе Вы употребляете сладкое?

- а) да;
- б) нет;
- в) ем все в подряд.



Что из сладкого Вы предпочитаете?

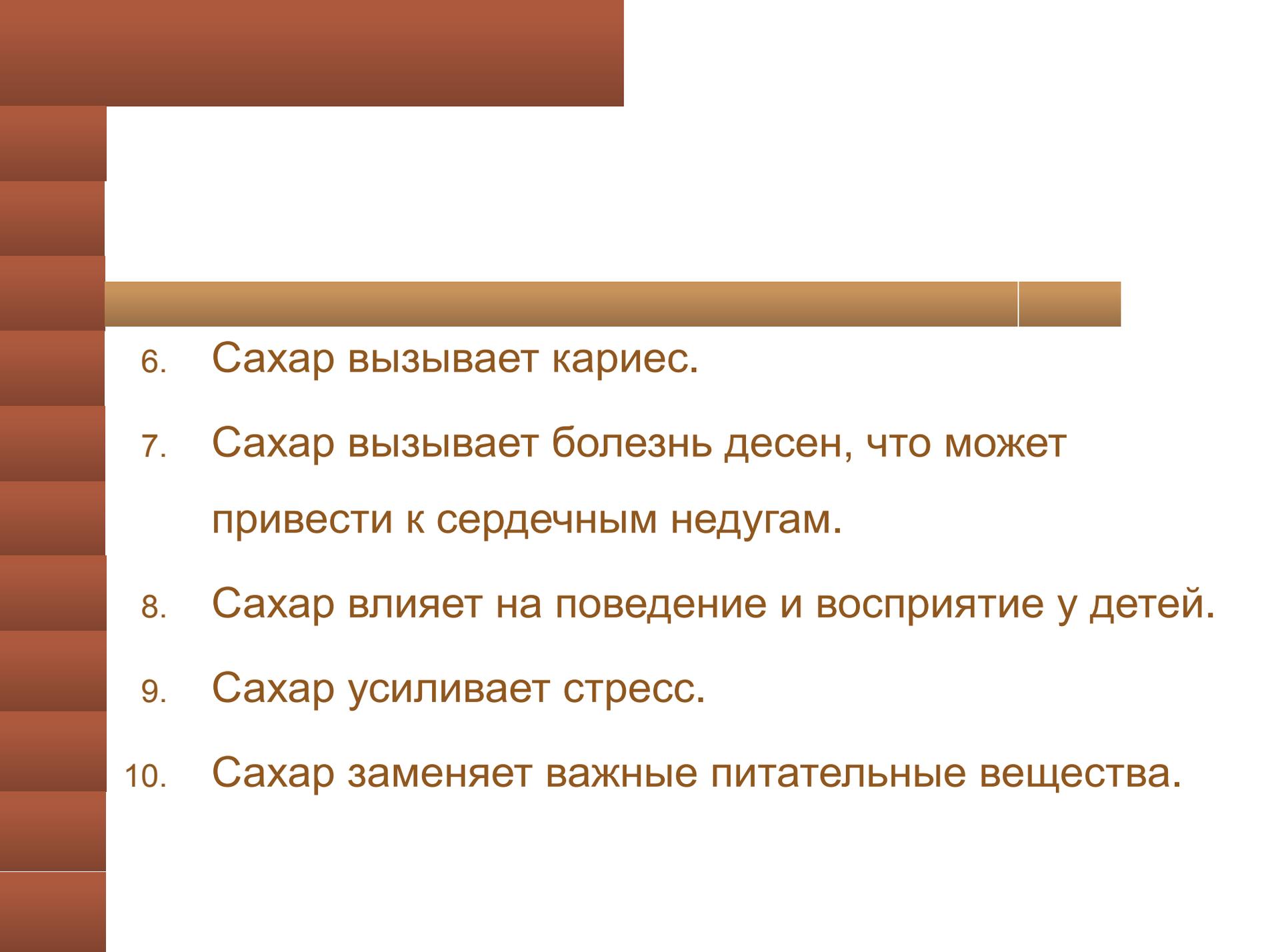


Содержание сахара в продуктах питания



Влияние сахара на организм человека

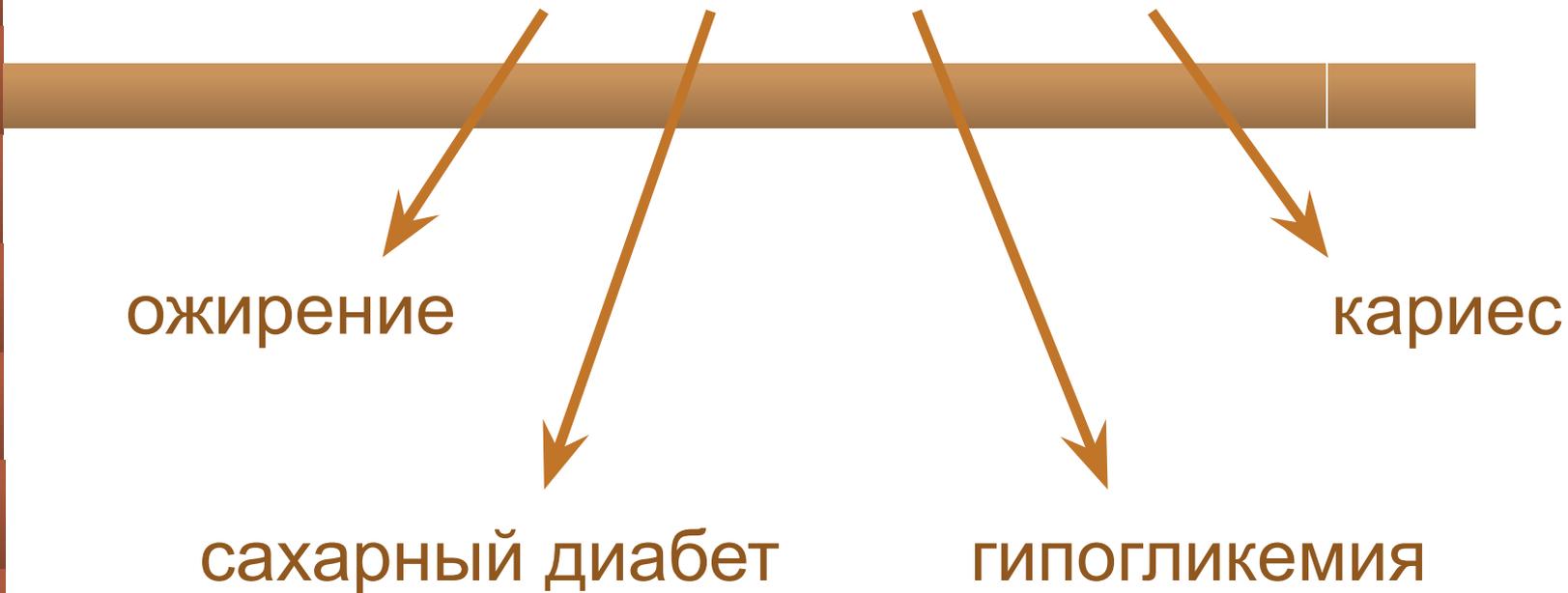
1. Сахар вызывает резкие перепады содержания глюкозы в крови.
2. Сахар увеличивает риск ожирения, диабета и сердечных заболеваний.
3. Сахар вызывает нарушения работы иммунной системы.
4. Богатый сахаром рацион питания часто приводит к дефициту хрома в организме.
5. Сахар ускоряет процессы старения.

- 
6. Сахар вызывает кариес.
 7. Сахар вызывает болезнь десен, что может привести к сердечным недугам.
 8. Сахар влияет на поведение и восприятие у детей.
 9. Сахар усиливает стресс.
 10. Сахар заменяет важные питательные вещества.

Плюсы сахара

1. Сахар делает нас счастливыми.
2. Сахар дает нам энергию.
3. Глюкоза обладает способностью поддерживать барьерную функцию печени против токсических веществ.

Заболевания



ожирение

сахарный диабет

гипогликемия

кариес

*Пользуйтесь, но не злоупотребляйте –
таково правило мудрости.*
Вольтер

Вывод:

- чрезмерное употребление сахара оказывает, в большей степени, негативное влияние на организм человека, приводит ко многим заболеваниям.

Рекомендации:

1. Замените сахар медом.
2. Употребляйте больше фруктов вместо сладостей.
3. Приобретайте йогурт без фруктовых добавок и с живыми йогуртовыми бактериями, который хранится не больше недели.
4. Пейте минеральную воду вместо колы и какой-либо другой газировки.
5. Ешьте чаще батончики мюсли, а не шоколад.
6. Готовьте больше из свежих продуктов.
7. Предпочитайте коричневый нерафинированный сахар обычному рафинаду.

Информационные ресурсы

1. Данные, полученные от медицинского работника.
2. Новая иллюстрированная энциклопедия. Кн. 6. Да – Жа. – М.: Большая Российская энциклопедия, ООО «ТД «Издательство Мир книги», 2006. – 256 с.: ил.
3. Результаты опроса.
4. Справочник школьника. 5-11 классы. – 10-е изд., доп. – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2008. – 637 с. – (серия «Карманная библиотека»).
5. <http://www.justlady.ru/>
6. <http://chemistrygimn1.narod2.ru/>
7. <http://www.passion.ru/>
8. <http://ru.wikipedia.org/>
9. <http://domboss.ru/>



**Спасибо
за
внимание!**