Исследовательский проект

Сахар. Польза и вред.

План:

- Что такое сахар?
- Плюсы и минусы.
- Вывод.

Что такое сахар?

Сахар-это **общее название сладких на вкус растворимых углеводов, многие из которых используются в пище**. Столовый сахар, сахарный песок или обычный сахар, относится к сахарозе, дисахариду, состоящему из глюкозы и фруктозы. Простые сахара, также называемые моносахаридами, включают глюкозу, фруктозу и галактозу.

Плюсы.

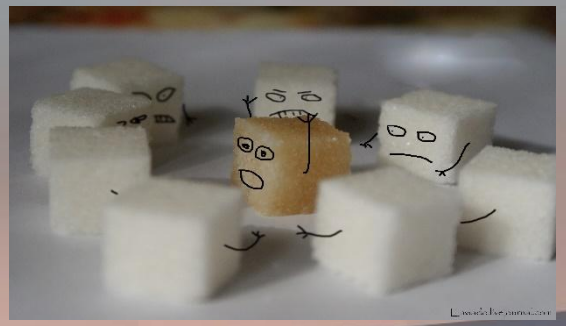
1) Сахар делает нас счастливыми. Во время приступов горя мы съедаем что-нибудь сладенькое, после чего наша поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который в свою очередь приводит к выделению серотонина - гормона счастья. 2) Сахар дает нам энергию. При поступлении в организм сахар преобразуется в глюкозу, снабжающую нас энергией.

Минусы.

Сахар не имеет иной биологической и питательной ценности, кроме энергетической. Энергетическая ценность сахара весьма высока (409 ккал/100г. продукта) при отсутствии витаминов, минеральных веществ. Употребление сахара в количествах, превышающих физиологическую норму, провоцирует увеличение жировых отложений и формирование избыточной массы тела.

Вред.

- Сахар содержится почти во всех продуктах питания! 10 фактов о вреде сахара:
  1) **Сахар вызывает отложение жира**
  2) Сахар создает чувство ложного голода
  3) Сахар способствует старению
  4) Сахар вызывает привыкание
  5) Сахар лишает организм витаминов группы В
  7) Сахар истощает энергетический запас
  8) Сахар является стимулятором
  9) Сахар вымывает кальций из организма
  10) Сахар снижает силу иммунной системы в 17 ра

Вывод.

- Изучив положительные и отрицательные воздействия сахара на организм человека, мы сделали вывод:
- без сахара обойтись невозможно, т. к. сахар стимулирует кровообращение в мозге
- сахар не только лакомство, но и очень полезный продукт
- употреблять сахар следует только в разумных количествах. Дневная норма потребления сахара составляет не более 50 граммов (10–12 чайных ложек)