

# ПРОЕКТ ВРЕД ГАЗИРОВКИ : МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

*Выполнила: студентка группы ОЦ 15-1  
Жмак Ксения*

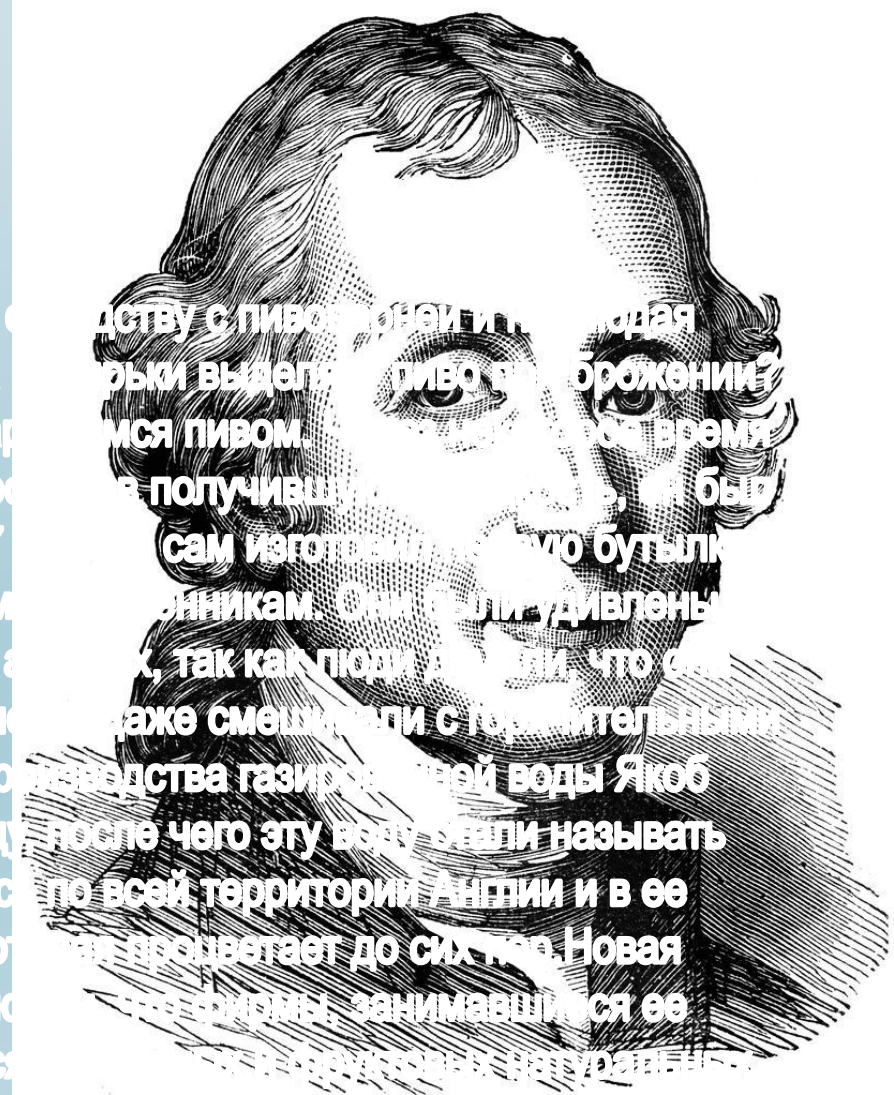
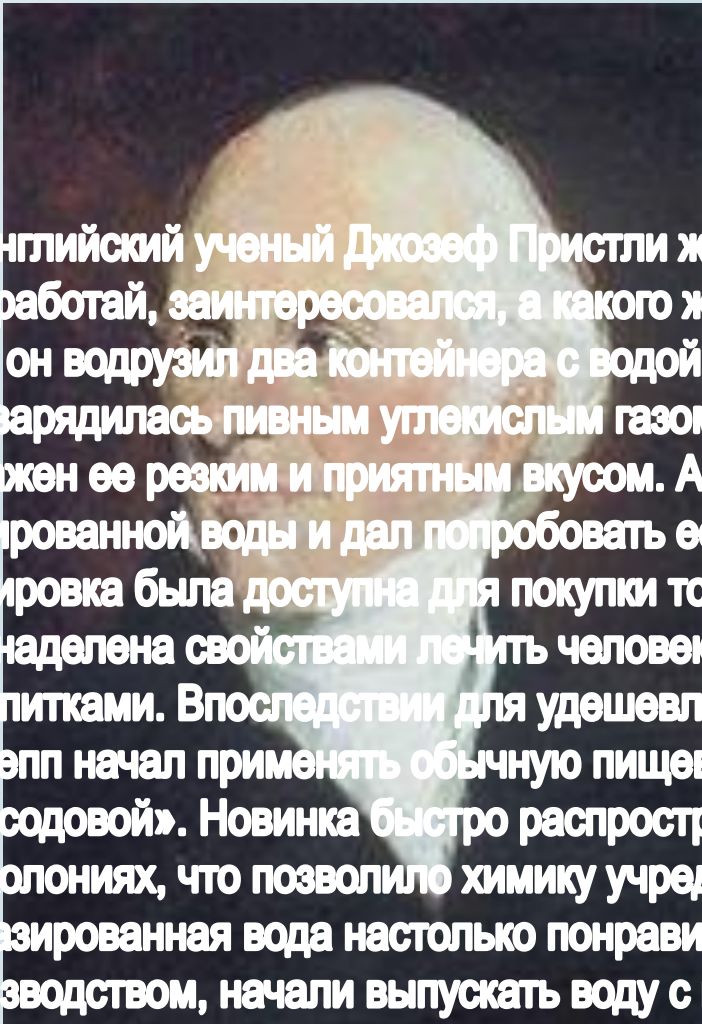


**ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА – ЭТО ЖИДКОСТЬ НАСЫЩЕННАЯ  
ГАЗАМИ (ОБЫЧНО УГЛЕКИСЛОТОЙ) .**





Английский ученый Джозеф Пристли живя по соседству с пивоварней и наблюдая за её работай, заинтересовался, а какого же рода газ выделяется при брожении? Тогда он водрузил два контейнера с водой над варившимся пивом. Через некоторое время вода зарядилась пивным углекислым газом. Попробовав получившуюся жидкость, он был поражен ее резким и приятным вкусом. А в 1767 году Пристли сам изготовил первую бутылку газированной воды и дал попробовать её своим коллегам. Они были удивлены. Газировка была доступна для покупки только в аптеках, так как люди думали, что она была наделена свойствами лечить человека. И иногда даже смешивали с горькими напитками. Впоследствии для удешевления производства газированной воды Якоб Швепп начал применять обычную пищевую соду, после чего эту воду стали называть «содовой». Новинка быстро распространилась по всей территории Англии и в ее колониях, что позволило химику учредить, которая процветает до сих пор. Новая газированная вода настолько понравилась людям, что фирмы, занимавшиеся ее производством, начали выпускать воду с примесями лимонной и фруктовых натуральных соков, что значительно повысило стоимость продукта. На помощь пришла наука, которая помогла сделать газированную фруктовую воду дешевле: была выделена лимонная кислота и в 1833 году газировку с этой кислотной добавкой называли лимонадом.



# *Что произошло потом?*

Газировка – один из тех редких продуктов, которые принципиально не изменились со дня своего изобретения. Разве что натуральные компоненты превратились в химические.







✓ Главное в газировке – вода. Чем она лучше, тем лучше вкус. Поэтому первый этап изготовления напитков – очистка, на заводах установлены целые системы фильтров.



◎Все красители и ароматизаторы, содержащиеся в газировке, расщепляются в печени. Они могут быть безвредны, но все равно дают нагрузку на печень.

Из красителей самым распространенным является «желтый – 5». Он может приводить к различным аллергическим реакциям.



- Другой тип газировки – минеральная вода естественной (природной) или искусственной газации. В этом случае газ улучшает вкус минеральной воды и способствует предупреждению роста бактерий. В природной воде содержатся иногда не очень полезные для организма соединения (сероводород, хлор, метан), поэтому ее часто дегазируют, а потом насыщают углекислым газом искусственным путем.





✓ Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения установили, что искусственно минеральная вода так же полезна для здоровья, как и добытая из источников.

**Факт № 1:** В газировке – одни углеводы

В сладкой газированной воде (газировке) нет витаминов, нет белков и нет жиров.

**Факт № 2:** В составе газировки обязательно будет сахар или сахарозаменители

**Факт № 3:** Сладкая газировка разрушает эмаль зубов

**Факт № 4:** Газировка не утоляет жажду

**Факт № 5:** Газировка может вызывать аллергические реакции

**Факт № 6:** Сладкие газированные напитки могут повышать артериальное давление

**Факт № 7:** Если Вы пьете больше 1 стакана газировки в день, Вы – в группе риска развития сахарного диабета и возникновения сердечнососудистых заболеваний.

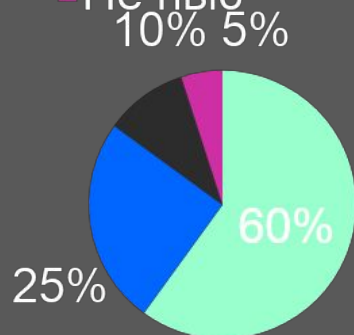
**Факт № 8:** Газировка мешает спать

Сладкие газированные напитки могут мешать засыпанию и сну. Если в состав газировки, выпитой перед сном, входил кофеин, то он будет возбуждающе действовать на центральную нервную систему

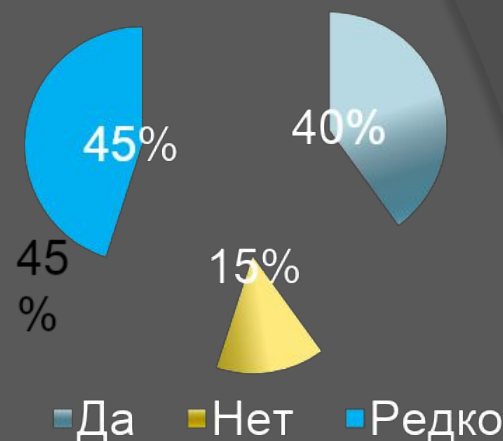
1. Пьете ли вы сладкую газированную воду
2. Газировку какой марки вы больше всего любите?
3. Как часто вы пьете газированную воду?

### Вопрос 3.

- Каждый день
- Раз в неделю
- Раз в месяц
- Не пью

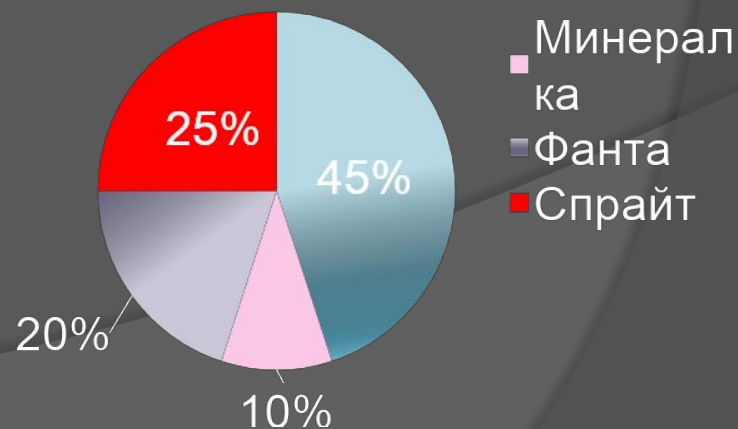


### Вопрос 1.



### Впрос 2

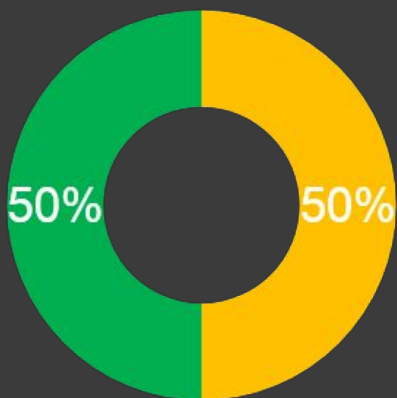
- Кола
- Минералка
- Фанта
- Спрайт





## Вопрос 4

■ Да ■ Нет

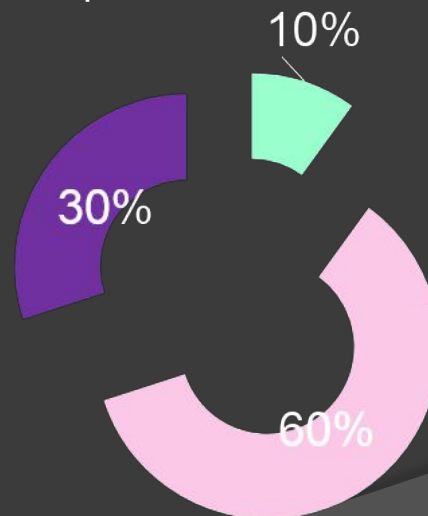


4. Как вы считаете, полезна – ли газировка?

5. Знаете ли вы какие – либо заболевания, которые вызывает чрезмерное употребление газированных напитков?

## Вопрос 5.

■ Аллергия ■ Язва ■ Кариес



**МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

Вода с газом  
вредна для здоровья ?

# Пить или не пить?

КОНЕЧНО, ПОЛНОСТЬЮ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ НЕМНОГО СЛАДКОЙ ШИПУЧКИ, НО ВСЕМ У КОГО АЛЛЕРГИЯ ИЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАКОЙ ВОДЫ И ПИТЬ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ. ХОТЯ И ПОЛНОСТЬЮ ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ, КАКИХ ОСТАЛОСЬ СОВСЕМ НЕМНОГО В НАШЕМ СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДКОЙ ГАЗИРОВКИ И ПОДУМАТЬ О СВОЕМ БУДУЩЕМ.