

РОЛЬ САХАРА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА или тайна Сладкой ЖИЗНИ...

*Выполнила: ученица 26 класса
МБОУ Мирновской СШ*

Кл.руководитель: Ануфриева Т.М



Сахар Чайковский



ScreenCast-O-Matic.com

ScreenCast-O-Matic.com



ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА:

Как-то раз я увидела по телевизору рекламу про сахар и мне стало интересно: а вреден или полезен сахар? Мне очень захотелось узнать, где впервые появился сахар?, каких видов бывает сахар?. А еще хотелось узнать правда ли, что от него портятся зубы и почему его нельзя много есть?

Чайкофский
для чая и кофе

САХАР

1000 Г ГОСТ 33222-2015 РАФИНАД

ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ
ОЧИСТКИ
БЫСТРОРАСТВОРИМЫЙ

МАССА НЕТТО 1 КГ
EAC
PEP
4 607046 120066
Изготовитель (Н):
ОАО «Валуйский сахар» – филиал «Ника»
Россия, 309994, Валуйский район, с/пос.
Адрес производства:
Патрикоп, пр. Мартовский, 24.
Изготовитель (С):
ООО «Русский Тамбов»
Россия, 394031, Тамбовская обл., г. Тамбов,
п.п. Заводская, Тел./Факс: 8475526-129
Итого в упаковке, сахарозаменитель:
Т – ООО «Русский Тамбов» – Сахарный завод «НИКА»

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

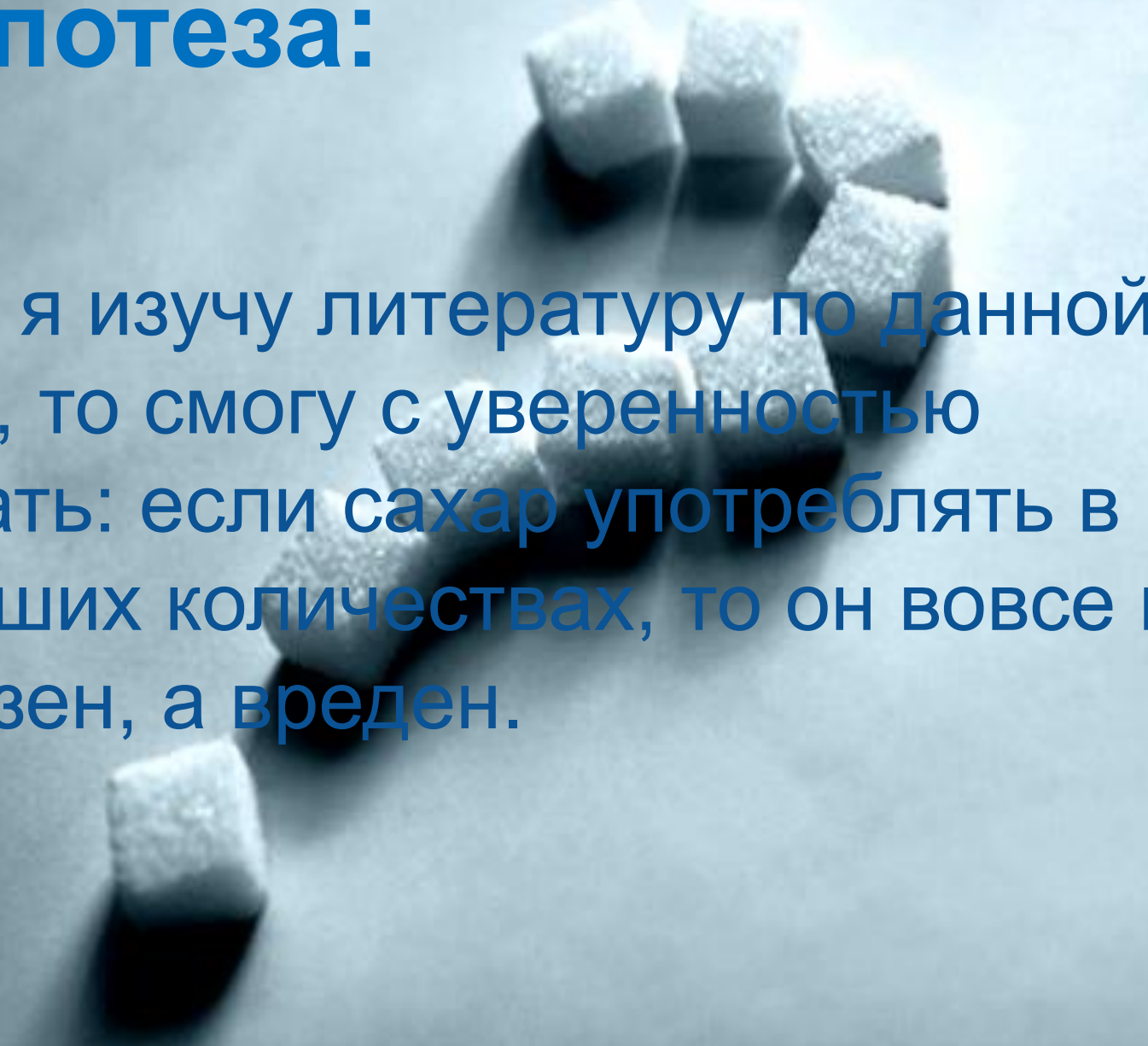
Узнать какую роль сахар играет в жизни человека.

Решение поставленной цели я буду осуществлять через ряд задач:

1. Ознакомиться с историей возникновения сахара.
2. Его видами и свойствами.
3. Изучить полезные и негативные свойства сахара.

Гипотеза:

Если я изучу литературу по данной теме, то смогу с уверенностью сказать: если сахар употреблять в больших количествах, то он вовсе не полезен, а вреден.

A handprint is formed on a light-colored surface using several white sugar cubes. The thumb is at the bottom left, and the fingers are spread out towards the top right. The lighting creates soft shadows, giving the handprint a three-dimensional appearance.

История происхождения сахара

Русские люди узнали сахар приблизительно в XII веке, однако он не пользовался популярностью. Сладкий продукт можно было встретить только на пиру у царей.

Только в XVII веке сахар начинает входить в моду вместе с чаем и кофе. Но стоимость делает его недоступным для большинства населения.

Петр I издает указ о строительстве сахарного завода в обязательном порядке на собственные средства одного из купцов.



История происхождения сахара

В это время в Европе уже имеются предприятия по производству сахара из сахарной свеклы, поэтому перенимается зарубежный опыт и налаживается собственное производство с использованием этого сахаросодержащего овоща. Таким образом, привозной сахарный тростник в XVIII веке полностью заменяется отечественным сырьем.



Виды сахара

Сахар выпускается следующих видов:

– обычный сахар или сахар-песок;

- «Кусковый» называют сахар, спрессованный в небольшие кубики. «рафинад».

«Леденцовый» и «каменный» сахар внешне очень похожи на карамель



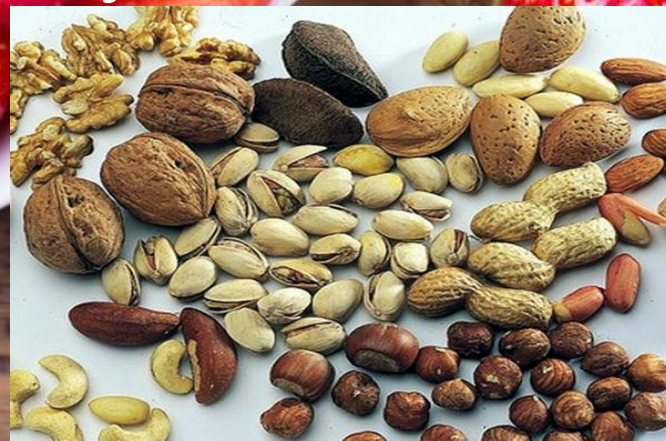
Памятники сахару

Я узнала, что в нескольких городах мира ему установлены памятники. Первый монумент рафинаду установлен в Чехии, где он и был придуман. Именно чехи — родители сладких белых кубиков.

Второй известный монумент сахару-рафинаду открыт в 2010 году в городе Сумы на Украине к 355-летней годовщине города.



Из Википедии я узнала, что Сахар – это углевод в чистом виде и основной поставщик энергии для организма. Конечно, лучше, если сахар будет присутствовать в пище не в виде промышленного продукта, а в виде овощей, фруктов, орехов, в составе которых также имеются органические сахара, столь нужные нашему организму. Природный сахар полезен, он преобразуется в глюкозу и отлично усваивается.



Полезные и вредные свойства сахара

Почему маленький кусочек сахара называют белой смертью? Дело в том, что он, как ни странно, выводит из организма очень важные питательные вещества - в первую очередь, кальций. Именно поэтому есть опасность развития кариеса и разрушения костей. Также избыток сахара в организме вызывает ещё и заболевания крови, вплоть до гемофилии.



Зависимость от сахара

Процессы в человеческом организме так устроены, что при постоянном употреблении большого количества сахара появляется стойкая зависимость. Чувство удовольствия и насыщения очень быстро проходит, и **снова хочется** добавки. Оказывается Сахар вызывает привыкание к серотонину и дофамину (это гормоны удовольствия и счастья), которые вырабатываются, как только сладкое попадает в рот. Именно эти 2 гормона улучшают настроение и создают ощущение удовлетворения. Чем чаще мы употребляем сахар, тем больше зависимость от состояния эйфории, вызванного этими гормонами.

Полезные и вредные свойства сахара

И все же, сколь ни вкусен и полезен сахар, многие считают его вредным продуктом. В нем нет ни единого витамина, необходимых минеральных веществ или клетчатки. А только калории, быстро усваиваемые организмом и откладывающиеся в виде неприятных складок на талии и бедрах. Тучным, склонным к ожирению людям рекомендуют полностью исключить из рациона сахар, заменив его сладкими фруктами, ягодами и медом. К тому же, неумеренное употребление сахара ведет к заболеваниям поджелудочной железы и диабету.



Практическая часть

Опыт

Я взяла яичную скорлупу и поместила её в сладкий раствор (полстакана воды, 3 ложки сахара, несколько капель лимонного сока)

Через 3 дня произошли видимые изменения в скорлупе. Появились мелкие трещины.

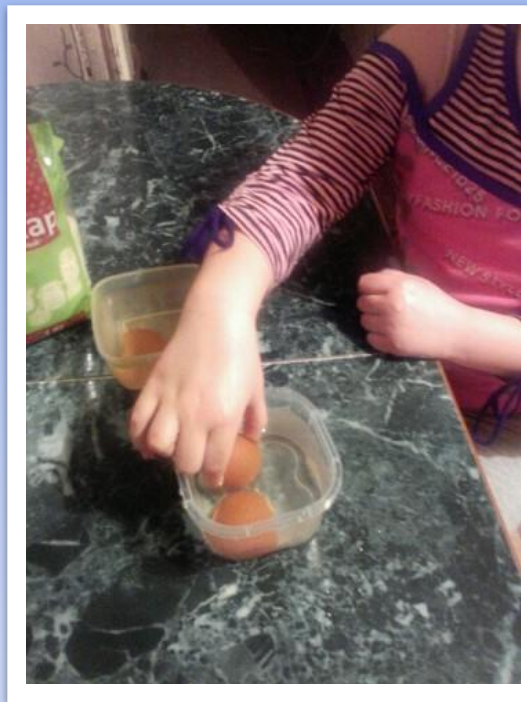
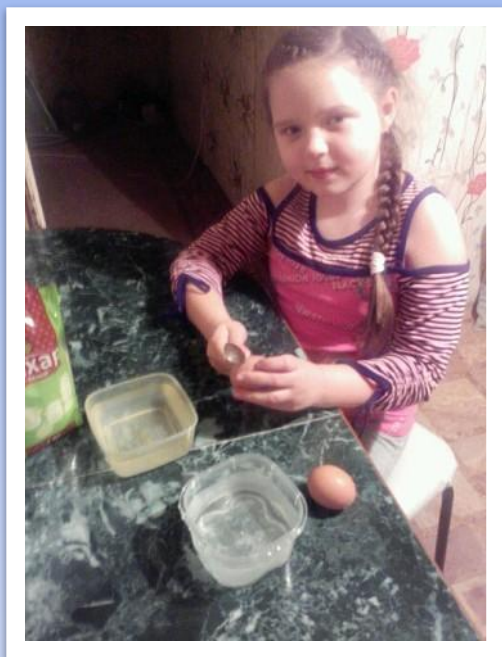
Через 5 дней на скорлупе появились большие трещины.

В образце с чистой водой скорлупа не изменилась.

Вывод: сахар вреден, потому что разрушает твердые вещества.

Практическая часть

День первый



Практическая часть

Прошло 5 дней



Через 5 дней на скорлупе появились большие трещины. В образце с чистой водой скорлупа не изменилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОД

Изучив положительные и отрицательные воздействия сахара на организм человека, я сделала вывод, что моя гипотеза подтвердилась:

Без сахара обойтись невозможно, т.к. сахар – это источник энергии для организма человека. Но чтобы он приносил пользу, нужно знать меру и его следует употреблять в разумных количествах; Дневная норма потребления сахара составляет не более 50 граммов (10-12 чайных ложек). Ешьте больше фруктов, они источники полезных углеводов.

Спасибо за внимание!



• Будьте здоровы!