

Шоколад, вред или польза?



- Автор проекта:
Шахбазова Сола
Ахмедовна
Муниципальное
бюджетное
образовательное
учреждение
средняя
общеобразовательная
школа №9 4 А класс.
Руководитель проекта:
Курбангалиева
Гульнора Фанзильевна,
учитель начальных
классов.

○ Предмет исследования: шоколад



Гипотеза: шоколад полезен для здоровья.



Цель: узнать о пользе и вреде шоколада.



Все о шоколаде



задачи:

1. Изучить необходимую литературу.

2. Выяснить состав шоколада.

3. Провести эксперименты и опыты, для определения пользы или вреда шоколада.

4. Прислушаться к советам специалистов.

История появления шоколада.

Историй и легенд, связанных с шоколадом, великое множество. Сейчас уже никто не возьмется назвать точное место и время его появления. Принято считать, что первыми прикоснулись к тайне вкуса шоколада индейцы майя, жившие на берегу Мексиканского залива, у которых был даже особый бог, распоряжавшийся какао. Христофор Колумб привез в Европу какао-бобы в 1502 г. как подарок от жителей острова Гуанажа. Но, по всей видимости, путешественник забыл рецепт, поэтому удивить напитоком никого не смог. Эрнан Кортес, прибывший в 1517 г. в Мексику с целью её завоевания, был невероятно поражен вкусом напитка, преподнесенного ему ацтеками. Испанец решил, что шоколад поможет ему завоевать расположение населения Испании, куда он его и привез. Рецепт шоколадного напитка испанцы хранили в секрете. В 1659 г. открыта первая в мире шоколадная фабрика во Франции, где всё делалось вручную. Начали производить твёрдый шоколад. В 1700 г. в шоколад начали добавлять молоко, теперь его могли есть и дети.

Состав шоколада:

- Шоколад – это продукт переработки какао-бобов с сахаром. В состав шоколада входят:
- углеводы – 5-5 5%);
- жир – 30-38%;
- белок- 5-8%;
- алкалоиды (теобромин и кофеин) – приблизительно 0,5%;
- дубильные и минеральные вещества – приблизительно 1%.
- Энергетическая
- ценность (в 100 г продукта):
- шоколад – 680 калорий;
- шоколадные конфеты – 460 калорий;
- какао – 400 калорий.

По содержанию какао – порошка шоколад делится на:

горький – более 60%;

полугорький (десертный) – около 50%;

молочный – около 30%.



^ Медики только предупреждают, что дети до 6 лет не должны злоупотреблять этим лакомством

Производители изготавливают различные сорта шоколада. Например, для детей выпускается шоколад с добавлением молока и других молочных продуктов и с уменьшенной долей какао тертого. Для людей, больных диабетом вырабатывают шоколад без сахара. Также выпускают специальные сорта с добавкой витаминов, ореха кола, который обладает тонизирующим эффектом. Ещё шоколад выпускают в виде полуфабриката для производства конфет – шоколадной глазури.



ЭКСПЕРИМЕНТЫ

1) Когда у мамы плохое настроение, я ей даю плитку шоколада. В результате данного эксперимента, через несколько минут у мамы улучшается настроение.



2) Для этого эксперимента понадобились 4 человека (4 девочки с грустным настроением). Я разделила их на две группы по два человека. Одной группе дала леденцы, а другой шоколад. В результате данного эксперимента мы делаем вывод, что шоколад влияет на настроение, а леденцы не ведут к изменению настроения.



ОПЫТ

2) ^ыВзяла плитку шоколада, разогрела в микроволновой печи на 1 мин. 50 сек., добавила молоко и нанесла маску на лицо мамы и оставила на 15 минут. В результате данного эксперимента кожа лица стала гладкой и шелковистой.



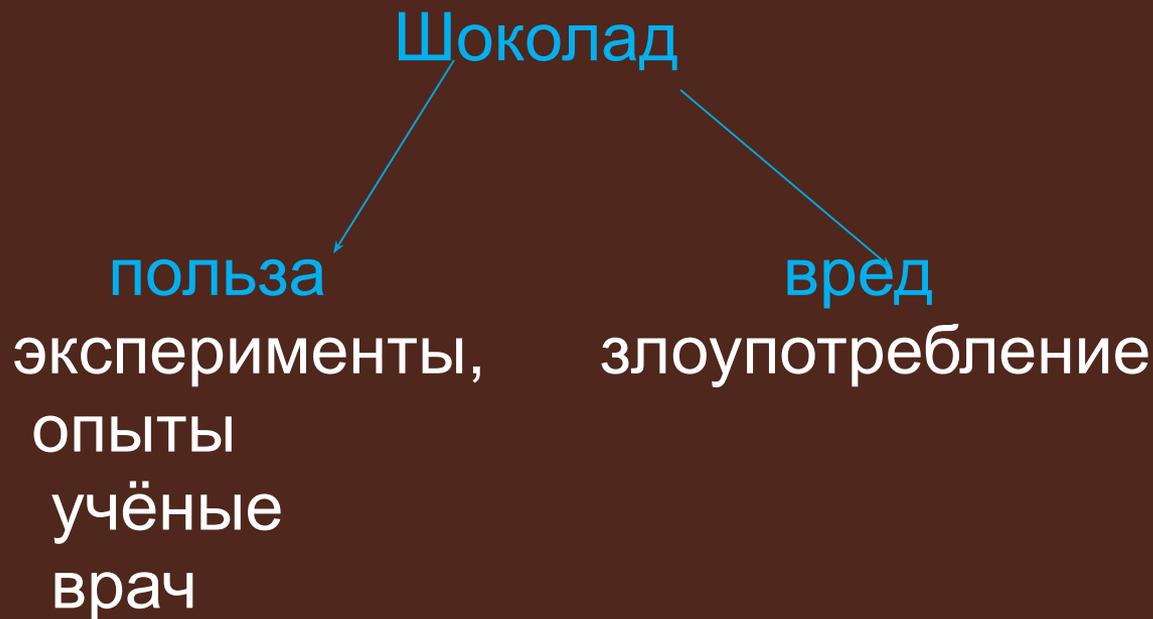


Я проконсультировалась с врачом-педиатром Пятышкиной Людмилой Ивановной.

По её словам шоколад полезен. Из всех сладостей пожалуй он лучший. Употребление шоколада очевидный источник удовольствия.

Главное только в том, чтобы удовольствие не стало смыслом жизни и не порождало других проблем.

Кто и что доказывают вред или пользу шоколада?



Результат:
Я доказала свою гипотезу:
шоколад полезен для здоровья.

Шоколад содержит вещества, называемые флавоноидами, как шоколадное вещество способно поддерживать нормальную работу сердца и циркуляцию крови, благодаря своей особенности разрушения тромбов в крови, которые становятся причинами сердечных приступов и других болезней, связанных с нарушением кровообращения.
Какао уменьшает выработку холестерина, действительно вредного для сердца и артерий.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ученые утверждают, что шоколад может быть занесен в разряд продуктов, полезных для здоровья.

Какао, бобы и изделия из них (горький черный шоколад) полезны, в первую очередь, тем, что содержат большое количество сильных антиоксидантов.

Употребление шоколада снижает вероятность появления раковых заболеваний, язвы желудка, сенной лихорадки и укрепляет иммунитет организма.

Если есть шоколад три раза в месяц, вы проживете почти на год дольше тех, кто отказывает себе в таком удовольствии.

Но излишнее потребление шоколада может привести к ожирению, так как в нем содержится большой процент жира!!!

Выводы:

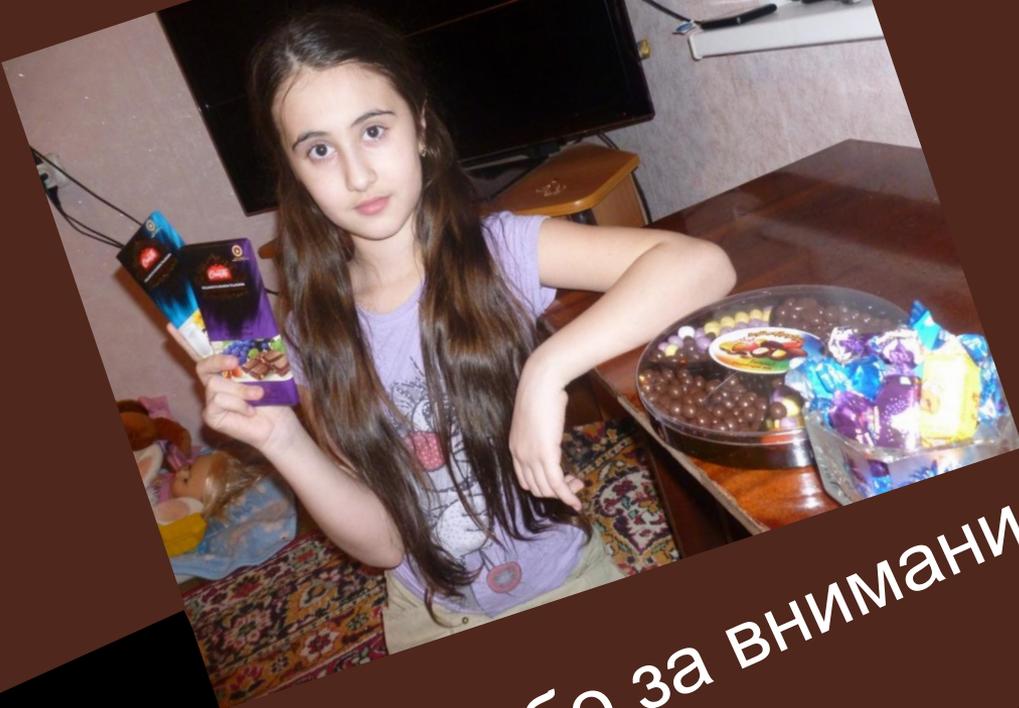
- Шоколад улучшает настроение.
- Это лакомство можно употреблять не только в виде плитки, но и в жидком состоянии.
- Шоколад увлажняет кожу.
- Если есть шоколад 3 раза в месяц, можно прожить почти на год дольше тех, кто отказывается себе в таком удовольствии.
- Злоупотребление этим лакомством приводит к ожирению.
- Шоколад полезен для здоровья.



Был бы мир из шоколада,
Как же я была бы рада!
К сожалению, увы,
Шоколадный мир – лишь сны.



Если плохое настроение
Приходит пару дней
подряд,
Придет на помощь без
сомнения
Любой на выбор шоколад



Спасибо за внимание!



BUGAGA.RU

© SuperTasty.ru