

Исследовательская работа

Эликсир здоровья

Орехов Никита

3«А»

- **Цель моего исследования** – выяснить, что такое минеральные вещества.
- **Гипотеза**: я предположил, что все минеральные воды одинаковы, тогда зачем их столько в магазинах.
- **Объект**: минеральная вода.
- **Предмет исследования**: действие минеральной воды на организм человека.
- **Методы исследования**: закупка нескольких видов минеральных вод, изучение литературы, опрос.

Разрешите представить Вам главных героев моего исследования!



Минеральные воды – это подземные воды с повышенным содержанием минеральных или органических компонентов.



- Они обладают специфическими физико-химическими свойствами, на этом основано их действие на организм человека и лечебное применение.

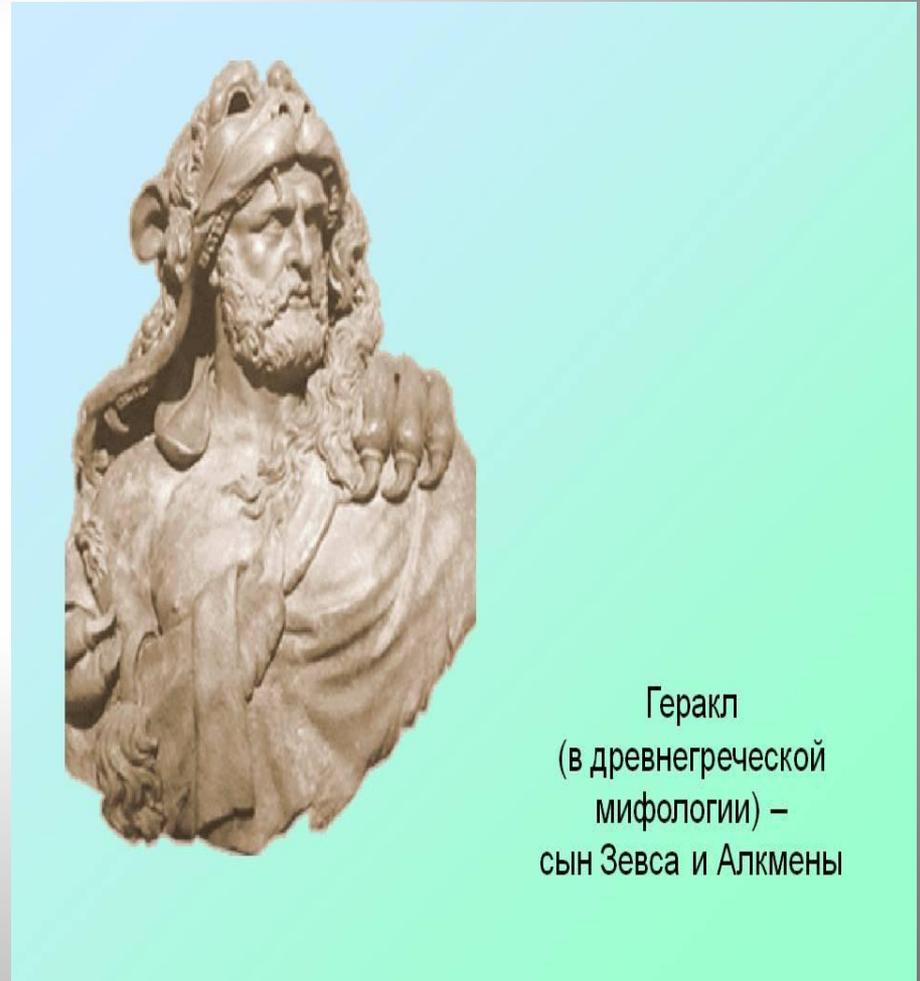
Процесс образования минеральных вод весьма сложен.

- На поверхность Земли минеральные воды выходят в виде источников, а также выводят из недр буровыми скважинами.



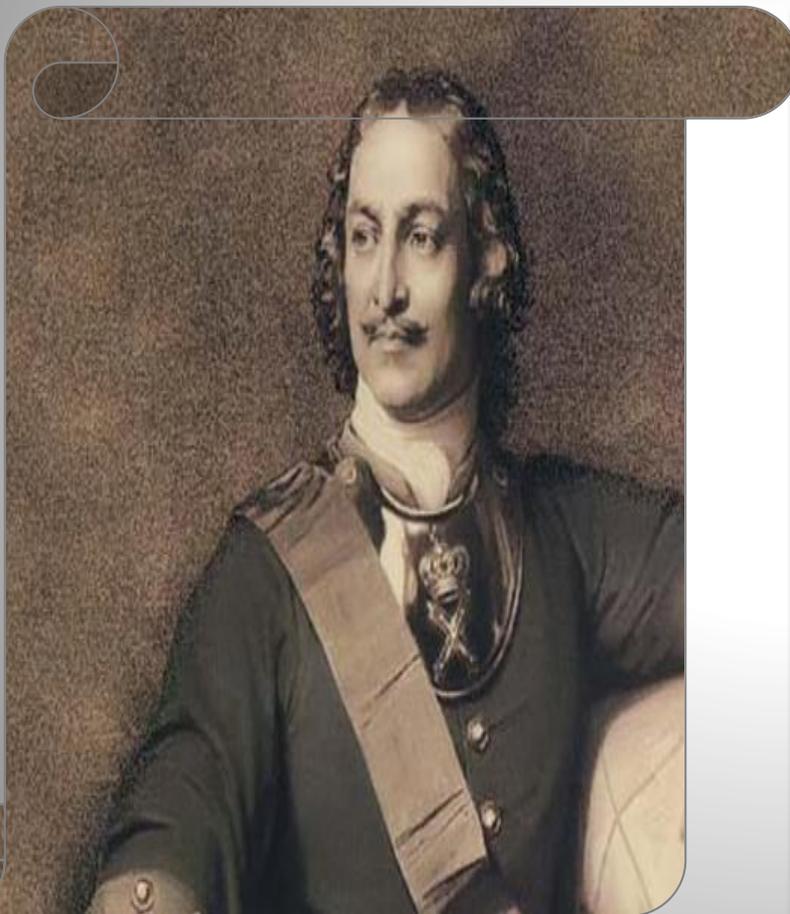
История употребления минеральных вод насчитывает многие сотни лет.

- Для античных народов лечебная сила подземных вод была загадкой. Считалось, что в источниках обитали таинственные создания, божества — они-то и помогали избавиться от болезней и недугов. Древние греки верили, что Геракл обрел свою невиданную силу после того, как искупался в волшебном источнике Кавказа.



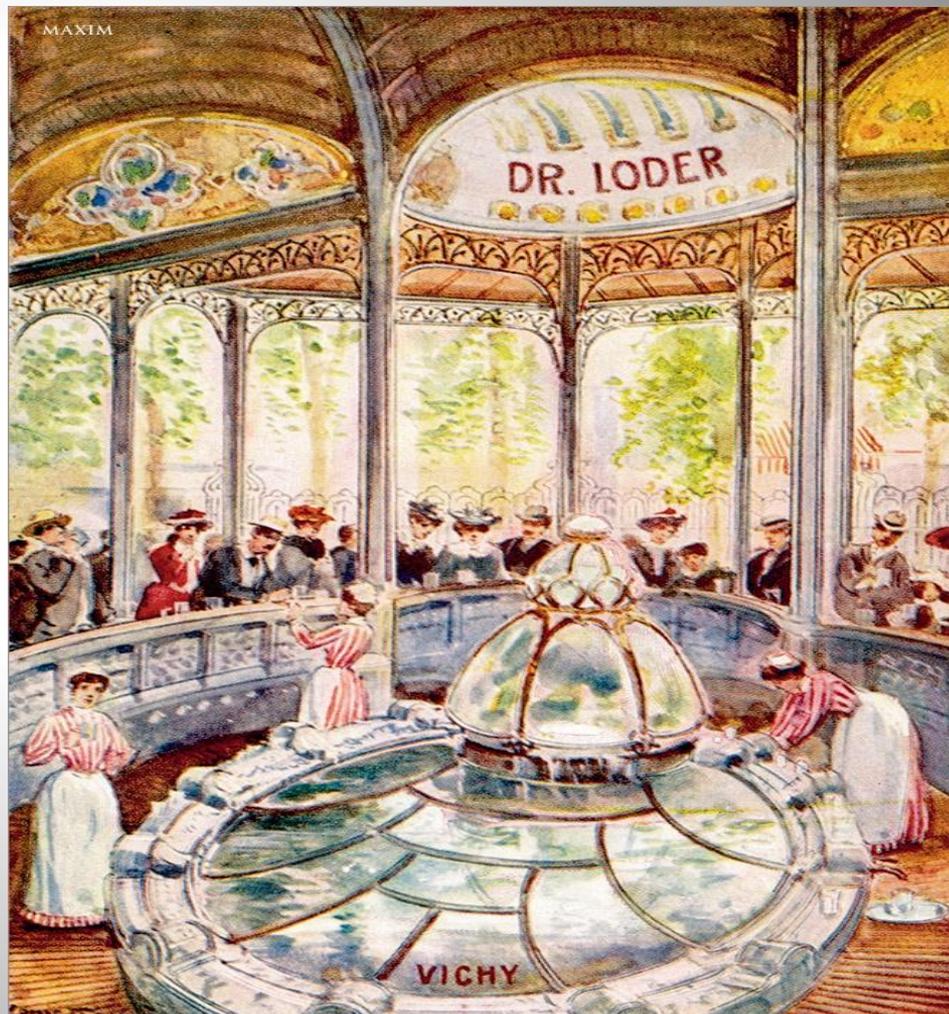
Геракл
(в древнегреческой
мифологии) –
сын Зевса и Алкмены

В России лечение минеральными водами под контролем врачей начинается в эпоху Петра I.



Со временем пользование целебными водами стало обычным.

- В России в 20-х годах XIX века было создано Московское заведение искусственных минеральных вод под руководством известного врача Лодера.



В России розлив минеральных вод в бутылки для использования их с лечебной целью начал около двух столетий назад



Виды минеральных вод:

❖ **Лечебные**

❖ **Лечебно-столовые**

❖ **Столовые**

К лечебным питьевым относятся минеральные воды с общей минерализацией от 8 до 12 г/л.



К лечебно-столовым минеральным питьевым относятся воды с общей минерализацией от 2 до 8 г/л.



К столовым причисляют воды с минерализацией менее 2 г/л, не содержащие биологически активных компонентов

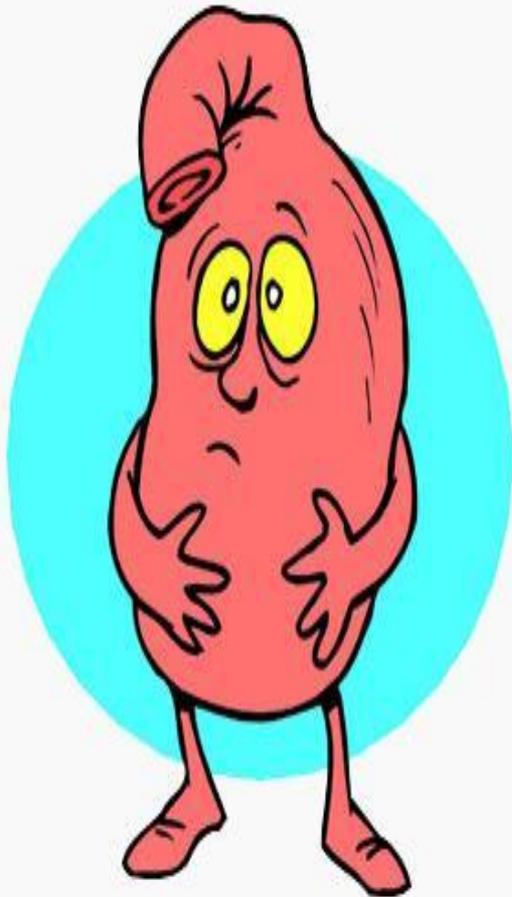


- Стимулирует пищеварение и не имеет лечебных свойств.
- Эта вода пригодна для ежедневного применения.
- На столовой воде нельзя готовить еду.

В небольших количествах в минеральной воде содержится почти вся таблица Менделеева в микродозах.

- **Кальций** укрепляет кости.
- **Магний** снижает кровяное давление, снижает уровень холестерина, благотворно влияет на нервную систему.
- **Хлор** влияет на выделительную функцию почек.
- **Йод** активизирует функцию щитовидной железы.
- **Железо** входит в структуру гемоглобина, его недостаток в организме приводит к анемии.
- **Медь** помогает железу переходить в гемоглобин.

Какими только болезнями не страдает наш бедный желудок.



- Для лечения необходимо выпивать по 5 мл на 1 кг массы 3 раза в день. Ее обязательно нужно подогреть до 28 градусов и выпивать натощак за 35-40 минут до еды, медленно, небольшими глоточками.

Больной кишечник - большие неприятности.

- *Некоторые минеральные воды - прекрасное слабительное средство. Выпивая по стакану воды за 40-60 минут до еды 3 раза в день, Вы заставите Ваш кишечник работать как часы.*



Ваши камушки в почках не дают вам покоя?!



Минеральная вода оказывают противовоспалительное действие, помогает прочистить почки и мочевые пути, облегчая выход камней. Воду принимают только в подогретом виде (до 38-42 градусов), натощак, за полчаса до еды.

*Общепринято больным
сахарным диабетом питье
минеральных вод 3 раза в день:
перед завтраком, обедом и
ужином за 45 - 60 минут до
приема пищи.*



*При болезнях печени
минеральная вода незаменима.
Она помогает восстановить
функции клеток печени.*

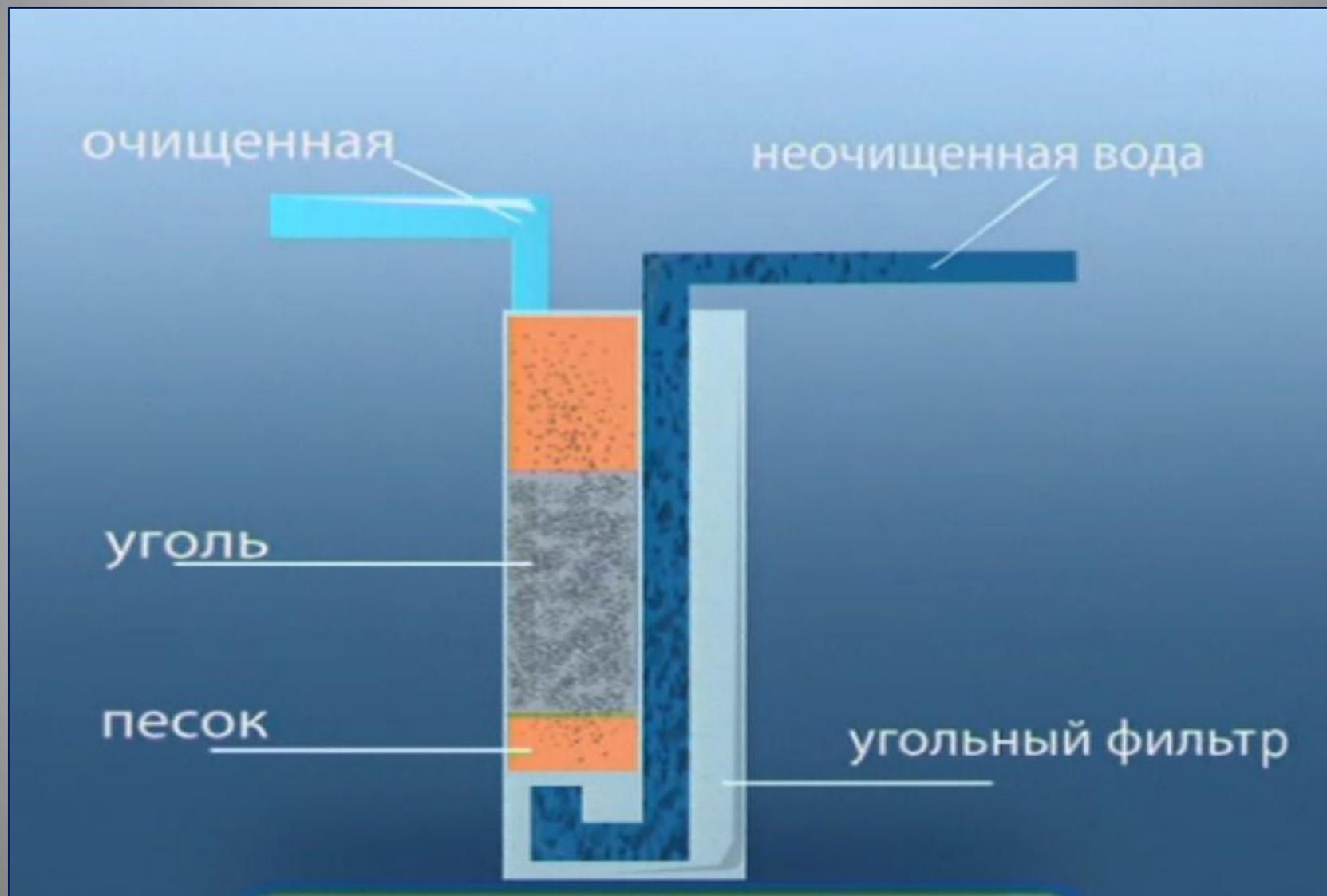


Как минеральная вода попадает на прилавки магазинов?!

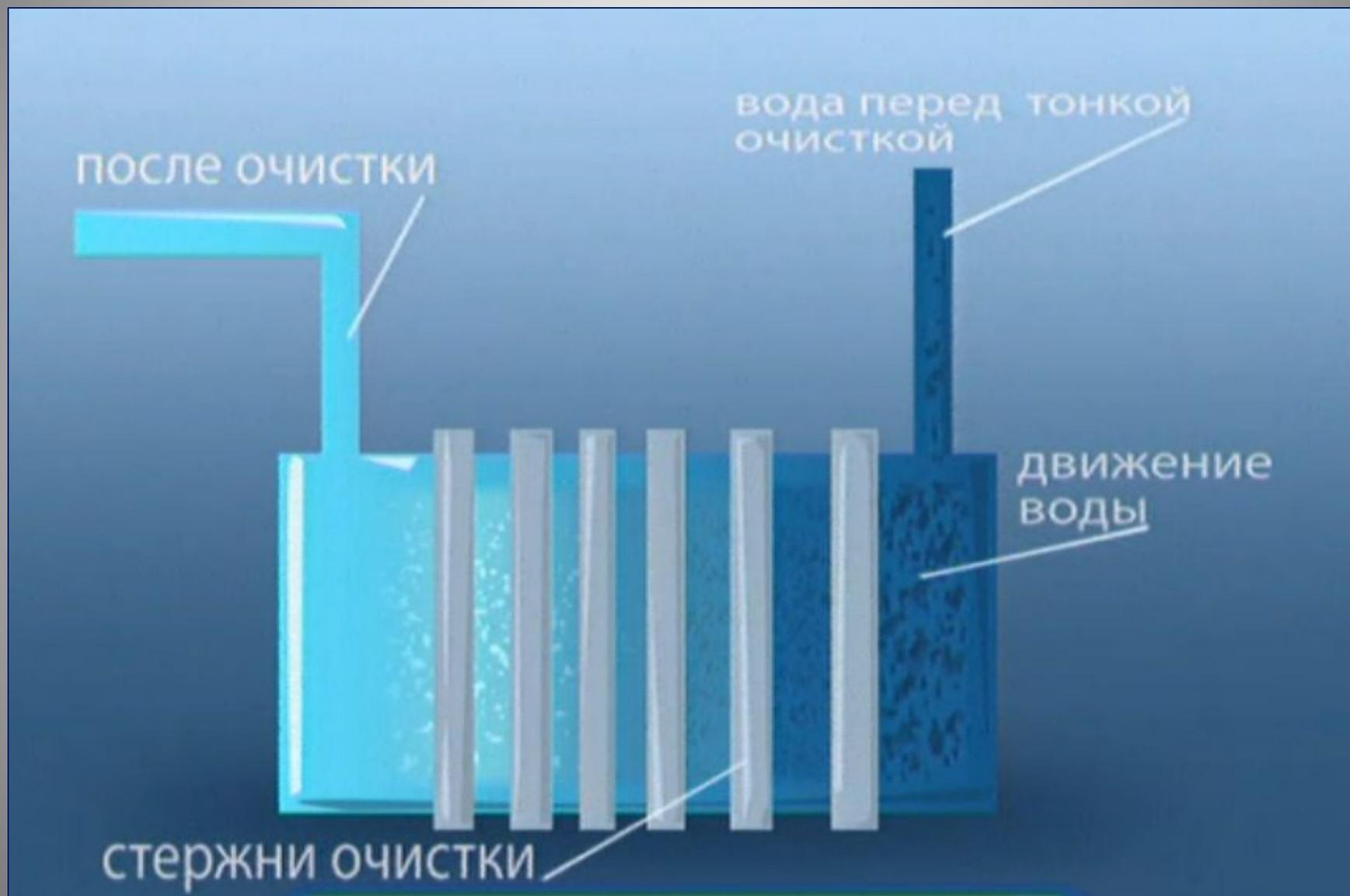


● *Минеральный источник Бювет г.Адлер.*

Первая стадия очистки минеральной воды



Вторая стадия очистки минеральной воды



Главный этап производства – газация.



Требования к этикетке



- предприятие-изготовитель
- название воды
- номер скважины или названия источника
- химический состав
- назначения воды
- рекомендации по ее применению и хранению
- дата розлива
- срок хранения

Минеральная вода в косметологии



ОПРОС ОДНОКЛАССНИКОВ

1 Вопрос	Каждый день	Периодам и		Не пью
Как часто ты пьешь минеральную воду?	6	12		5
2 Вопрос	Стакан	0,5 л	1 л	Свой вариант
Сколько минеральной воды ты выпиваешь за день?	11	2	7	2
3 Вопрос	С газом	Без газа	И ту и другую	
Ты пьешь минеральную воду с газом или без газа?	6	8	9	
4 Вопрос	Да	Нет	Иногда	
Читаешь ли ты этикетку, чтобы узнать из чего состоит вода?	12	6	5	
5 Вопрос	Да	Нет	Не знаю	
Как ты думаешь, влияет ли употребление минеральной воды на здоровье?	14	5	4	

ВЫВОДЫ

- В воде, взятой из любого природного источника, всегда содержатся растворенные вещества.
- Обогатившись различными элементами или их соединениями, она превращается иногда в настоящий «эликсир здоровья».
- Её лечебные свойства известны с давних времен и определяются они, прежде всего тем, сколько в них содержится солей.
- Существует три основных вида минеральной воды: лечебная, лечебно-столовая, столовая.
- Минеральные воды— активный лечебный фактор, который можно использовать в домашних условиях при самых различных заболеваниях.
- Я выступил перед классом со своей работой. Одноклассники были очень благодарны за интересную и познавательную работу.

*Спасибо за
внимание!*