

Шоколад, вред или польза?



Выполнил: ученик 2 «А» класса

Демченко Никита

Руководитель: Салимгереева Г.Д.

Цель исследовательской работы:

Поиск аргументов, которые доказывают вредность или пользу данного продукта.



Задачи:

1. провести анкетирование среди учеников и учителей;
2. изучить происхождение и историю этого лакомства;
3. выяснить чего больше от шоколада вреда или пользы;
4. дать рекомендации как любителям, так и противникам шоколада.



OPEN.AZ

Гипотеза: Возможно, шоколад вовсе и не вреден, а даже полезен.

Споры на счет вреда и пользы шоколада не утихают вот уже несколько веков.

Я взял эту тему потому, что мне очень нравится это лакомство. Мне очень хотелось узнать, как он появился у нас, из чего его изготавливают, какой бывает шоколад? А ещё мне хотелось узнать, правда ли, что от него портятся зубы и почему его нельзя много есть? И вообще, насколько вреден шоколад.

В начале своего исследования, я решил выяснить, как относятся к шоколаду и что знают о нем ребята из нашего класса. Мною были опрошены 22 мои одноклассника (включая меня самого) и 2 учителя.



Анкетирование

Любите ли Вы шоколад?

22 человека ответили **Да** и **2** - **Нет**

Считаете ли Вы, что шоколад вреден?

11 человек ответили – **Да**, **13** человек - **Нет**

Портятся ли от шоколада зубы?

19 человек ответили – **Да**, **5** человек – **Нет**

Знаете ли Вы откуда пришел шоколад?

9 человек ответили – **Да**, **15** человек – **Нет**

Я сделал вывод, что шоколад - любимое лакомство детей и взрослых, но знают о нём мало, всем бы хотелось узнать о пользе и вреде шоколада, как откуда он к нам пришёл.



Родиной шоколада, как и дерева какао является Центральная и Южная Америка

- ▲ Древние поселения
- Современные города
- Северо-западная область
- Центральное плато
- Побережье залива
- Океан
- Область майя

Глоб. время



Родина шоколада
Сальвадор
Гондурас

[PPT4WEB.ru](http://ppt4web.ru)

История шоколада

История шоколада насчитывает более трёх тысячелетий. С латинского языка слово «шоколад» переводится как «пища богов». Плодами какао ещё пользовались американские индейцы (коренные жители Америки, жившие за тысячу лет до нашей эры).

В начале 16 века Христофор Колумб привёз какао-бобы испанскому королю, из которого делали странный напиток - пенящийся, густой и похожий на сироп шоколад. Изначально шоколад употреблялся только как напиток. С языка индейцев слово «шоколад» переводится как «горькая вода» или «вода и пена».

Испанский завоеватель Кортес по-настоящему познакомил Европу с шоколадом. Простые смертные попробовать напиток не могли: он был так дорог, что за сто зерен какао можно было купить хорошего раба.



Польза или вред?

Шоколад: польза или вред? Мы привыкли думать, что шоколад вреден для зубов, а последние данные утверждают, что этот продукт обладает антибактерицидными свойствами и даже может служить профилактикой кариеса.



Мнение сторонников шоколада:

- Шоколад заряжает бодростью и улучшает настроение.
- Спасает от инфаркта и инсульта.
- Шоколад способен на короткое время улучшать умственные способности. С помощью шоколада можно предотвратить слабоумие в старческом возрасте.
- Шоколад содержит специальное антисептическое вещество, которое помогает справиться с зубным камнем.
- Ежедневное употребление шоколада будущими мамами благоприятно действует на рождающихся младенцев, их младенцы много улыбаются и смеются.
- Одно время шоколад продавался в аптеках и, наверное, не случайно. Этот вкусный продукт содержит массу пользы.
- В шоколаде содержится целая кладовая минералов (железа, натрия, кальция, магния, калия и др.), а также витаминов группы В, РР. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.
- Но для братьев наших меньших шоколад ядовит, т. к. вещества, содержащиеся в шоколаде, усваиваются с трудом. Поэтому безопасная доза для людей, может стать смертельной для домашних питомцев.



Мнение противников шоколада:

- Может вызвать значительные проблемы с кожей или аллергию.
- С началом XX века пришли и подозрения в том, что шоколад на самом деле может стать чем-то вроде наркотика. Несколько лет назад в прессе появились публикации о существовании людей, которые увлечены шоколадом настолько, что впору говорить о настоящей зависимости. Подверженные ей люди съедают до 5 плиток шоколада в день. Что приводит к избыточному весу.
- В шоколаде таится огромное количество кофеина.



OPEN.AZ

Интервью с медицинским работником нашей школы Альфией Хазимовной.

Вопрос: Альфия Хазимовна, скажите, пожалуйста, вреден или полезен шоколад для организма и сколько его можно съесть без вреда для здоровья?

Ответ: Без вреда для здоровья можно съесть не более 25 г в день, шоколад помогает выработать «гормоны счастья», которые появляются во время радостных переживаний, и даже запах шоколада улучшает настроение и вызывает положительные эмоции.

Вопрос: В чём польза шоколада для здоровья людей?

Ответ: В шоколаде содержится железо, которое повышает гемоглобин крови, если у вас анемия, так же калий и магний, которые необходимы для работы мышц. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.

Вопрос: Как вы думаете, портятся ли от шоколада зубы?

Ответ: Долгое время считалось, что шоколад разрушает зубную эмаль, но это не так. Учёные выяснили, что в состав какао-бобов входят антибактериальные компоненты,



которые предотвращают возникновение кариеса.

Вопрос: Все ли люди могут употреблять шоколад без вреда для здоровья?

Ответ: Людям с избыточным весом, имеющим заболевание сахарного диабета, а также детям до 2 лет, шоколад противопоказан!

Вопрос: Какой совет детям Вы можете дать?

Ответ: Употребляйте шоколад в меру, так как при безудержном поедании может вызвать аллергию и лишний вес.

Вывод:

Шоколад, как и любой другой продукт, может быть вредным:

- во-первых, если поедать его в больших количествах;
- во-вторых, если употреблять ненастоящий темный шоколад, а его подделки.



И все же шоколад полезен!?

Так полезен или вреден шоколад? Весомые аргументы есть и у сторонников и у противников потребления шоколада-это показали и наши исследования. Употребление шоколада зависит от индивидуальной переносимости и особенности организма. Предположение, что шоколад приносит больше пользы, чем вреда подтвердилось. Своей исследовательской работой я ответил на вопрос: «Полезен или вреден шоколад?».

Да, полезен, но в меру!!!

