


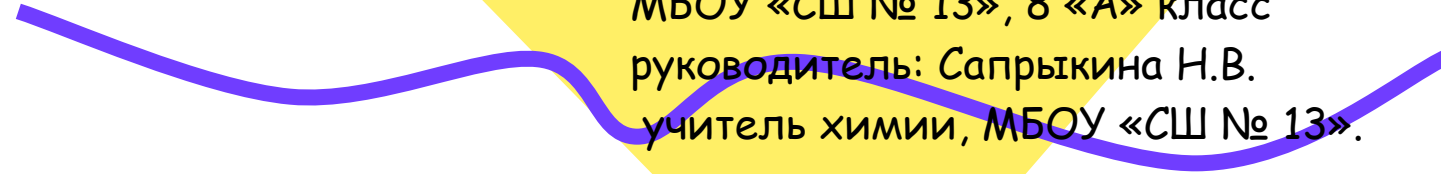
**XXIX городская научно-практическая конференция обучающихся по
исследовательской работе
в области биологии, экологии и охраны природы
«Наука. Природа. Человек».**



Исследовательская работа

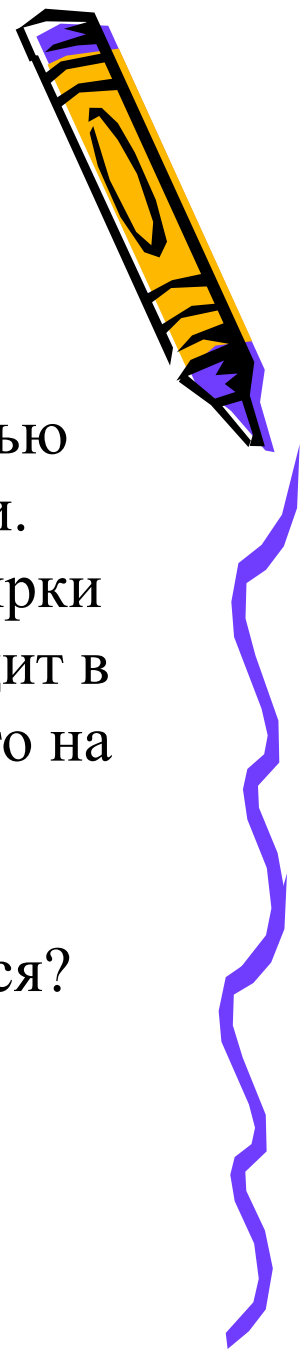
**Творожные глазированные
сырки: польза или вред.**

Подготовила: Торосян Галина
МБОУ «СШ № 13», 8 «А» класс
руководитель: Сапрыкина Н.В.
учитель химии, МБОУ «СШ № 13».



Актуальность работы.

Среди нас подростков большой популярностью пользуются творожные глазированные сырки. При этом многие считают, что творожные сырки также полезны, как и творог, так как он входит в их состав. У меня возник вопрос, а так ли это на самом деле? Являются ли творожные сырки полезными для нашего организма, и если являются, то все ли, из тех которые продаются?



Гипотеза:

- творожные сырки являются вредными для организма;
- творожные сырки вкусные, а значит они полезные.

Цель исследования:

- Изучение качественного состава творожных сырков разных производителей и изучение влияние компонентов состава сырков на здоровье.

Задачи:

- выяснить, как питаются учащиеся среднего звена (провести анкетирование);
- изучить состав творожных глазированных сырков;
- собрать информацию о влиянии компонентов, входящих в состав сырков на здоровье человека;
- по итогам исследовательской работы сделать вывод по выбору полезных продуктов питания для детей.

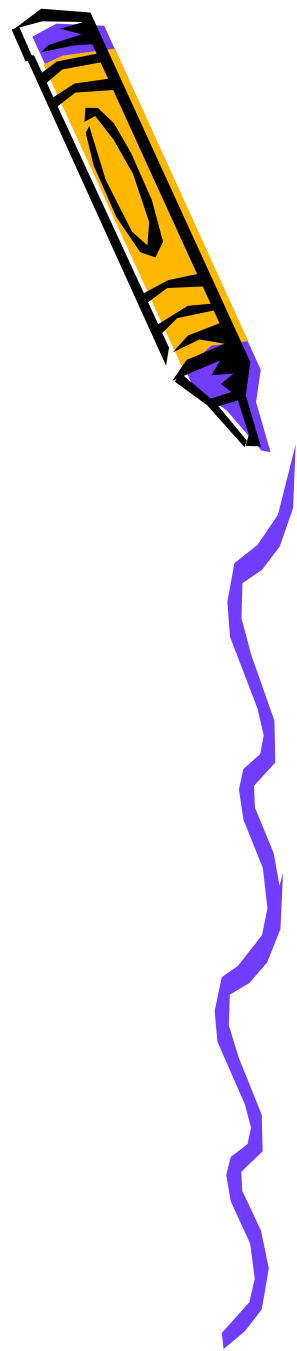


Объект исследования:

творожные глазированные сырки_и их влияние на здоровье школьников.

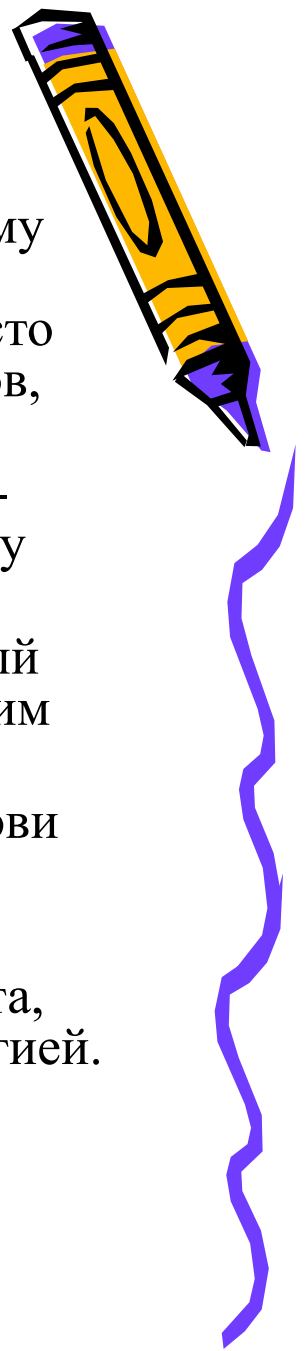
Методы исследования:

- работа в сети Интернет;
- анкетирование и опрос;
- работа с компьютером;
- исследование (анализ состава сырков от разных производителей);
- анализ полученных данных.



Значение творога для питания детей и подростков.

- В твороге высоко содержание кальция и фосфора. Благодаря этому творог оказывает важную помощь при формировании костной системы, укрепляет кости, суставы и зубы. Данный продукт просто обязательно должен присутствовать в рационе детей и подростков, костная система которых только формируется.
- Творог эффективен при лечении заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта, легких, почек и сердечнососудистой системы у детей.
- В твороге высока концентрация молочного белка казеина, который полностью способен компенсировать животные белки и необходим растущему организму.
- Творог является продуктом, способствующим образованию в крови гемоглобина – вещества, переносящего кислород к органам.
- В состав творога входит природный антисептик молочная кислота, которая участвует в обмене веществ, обеспечивая организм энергией.



Мнение диетолога:

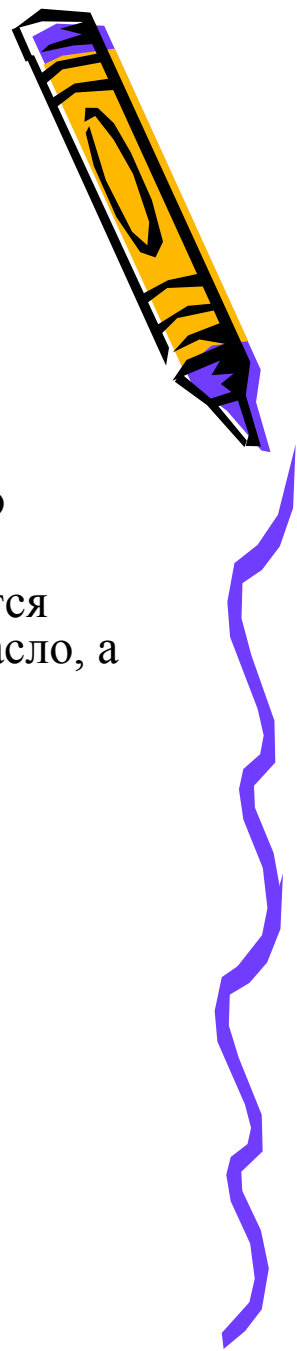
- Во-первых, необходимо употреблять только свежий творог – чем дольше он хранится, тем менее он полезен.
- Для детей очень важно получать в пищу творог средней жирности (4-18 %) в количестве от 50 до 150 г в зависимости от возраста. Есть этот продукт лучше 2–3 раза в неделю.

При покупке творога следует обратить внимание на следующие правила:

- на упаковке должно быть написано «творог», а не «творожный продукт» или «творожок»;
- в состав не могут входить растительные жиры, затвердители, загустители. Только молоко и закваска; консистенция должна быть рыхлой, однородной, а цвет белым или кремовым.



Творожные глазированные сырки.



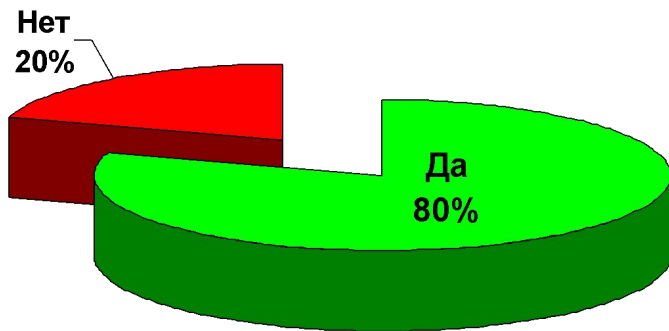
Мнение диетолога:

- Минусом творожных сырков является их высокая калорийность. Организм получает энергию, которую не сумеет истратить, за счет высокого содержания сахаров и жиров. .
- Сегодня состав творожного сырка в большинстве случаев — это обилие **консервантов** и синтетики, сохраняющее мало общего с натуральным, полезным продуктом. И от таких заменителей нужно держаться подальше.
- Не нужно баловать своих детей сырками, в составе которых числятся ароматизаторы, усилители вкуса, Е-добавки, вредное пальмовое масло, а также сухое молоко в качестве замены натуральному и прочие консерванты.

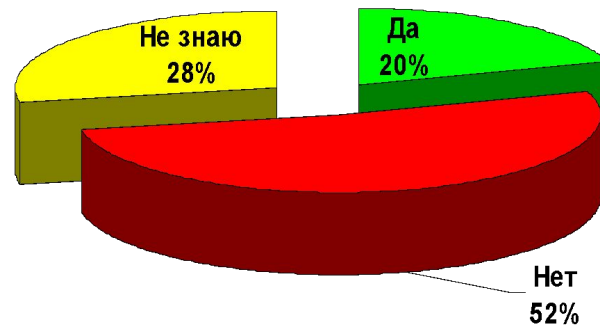


Результаты анкетирования

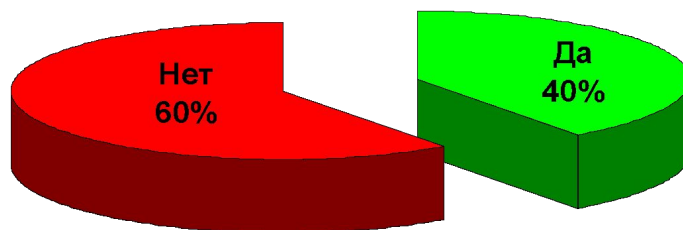
Любите ли вы сырки?



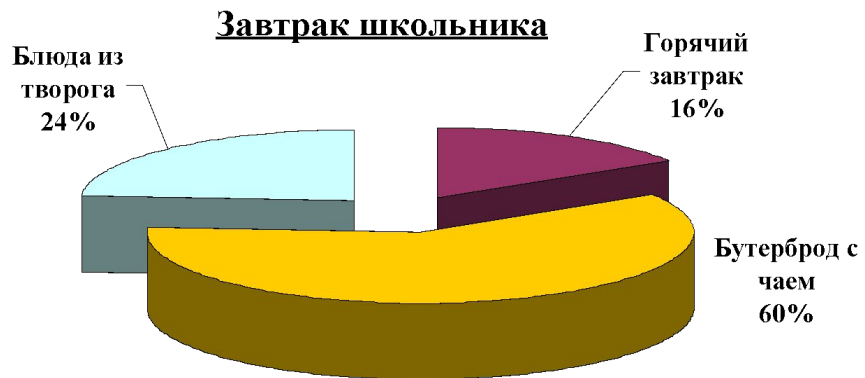
Считаете ли вы творожные сырки вредными?



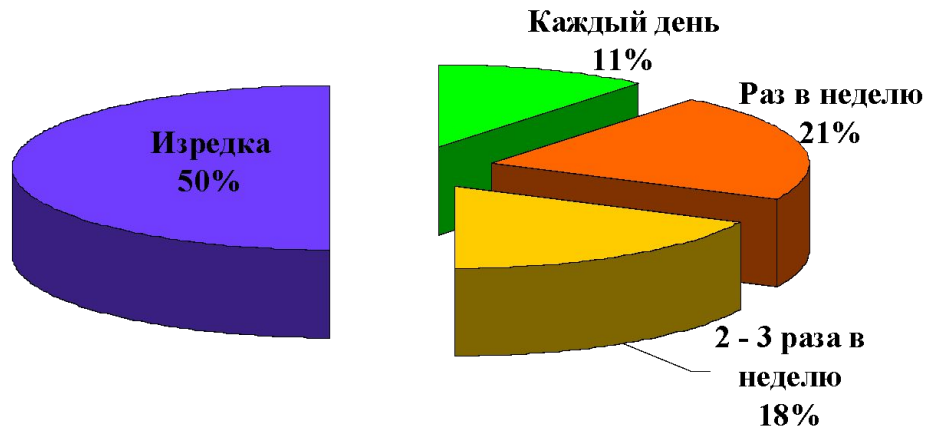
Читали ли вы состав
твороженных сырков?



Результаты анкетирования.



Как часто употребляете творог?



Исследовательская часть.

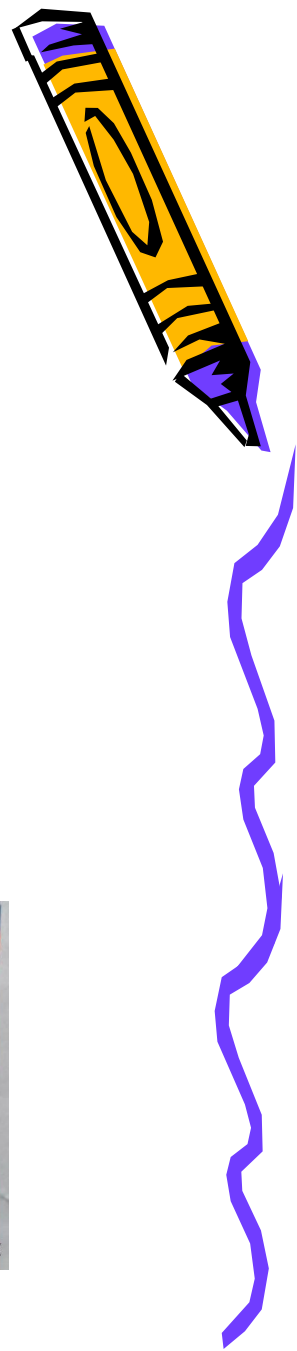
Мною было проведено изучение состава творожных глазированных сырков 4 сортов.

Для изучения были взяты наиболее популярные и доступные по цене виды творожных сырков:

- сырок от фирмы «РОСТАГРОЭКСПОРТ» творожный глазированный с «вареной сгущенкой»;
- сырок глазированный с ванилином, с заменителем молочного жира (изготовитель ООО «Кубань – Масло»);
- сырок творожный глазированный с джемом «Черная смородина» в вафельном рожке ТД Сметанин (изготовитель ООО «Кубань – Масло»);
- творожный сырок глазированный «Премиум» в шоколадной глазури с ванилью. Вкуснотеево (ООО «Малыш»).



Исследуемые образцы.



Анализ состава продуктов изучаемых образцов

В состав практически всех изученных сырков входят:

- Творог (за исключением одного образца);
- сахар;
- какао- порошок;
- масло сливочное.

Не содержат ничего вредного!

Вызывают опасения своей безопасностью:

Пищевые добавки:

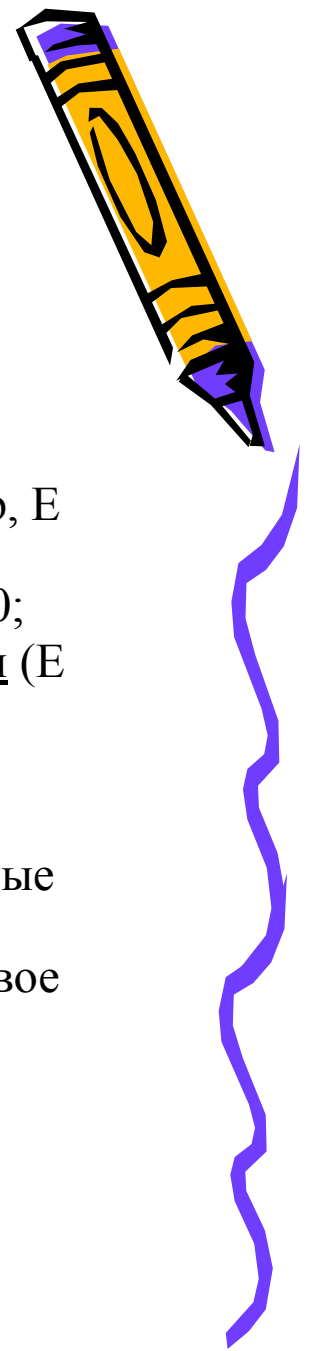
- эмульгаторы: E 471, E322;
- консерванты E202 и E211;
- краситель E122, E151, E160b, E 100;
- регулятор кислотности E 330;
- модифицированный крахмал (E 1422);
- альгинат натрия E 401;
- ксантовая камедь (E 415).

Модифицированные растительные масла.

Пальмоядровое масло и пальмовое масло.

Сухое молоко.

Ароматизаторы.



ВНИМАНИЕ!

В 3 образцах содержались вредные для здоровья пищевые добавки и компоненты.

E160b – не только полезное вещество, но и **сильный аллерген**, поэтому употреблять продукты с этой добавкой нужно крайне осторожно и в умеренном количестве.

E122- опасен, запрещен во многих странах. Вызывает аллергическую сыпь, опасен для людей с астмой и аллергией на аспирин. **Канцероген.**

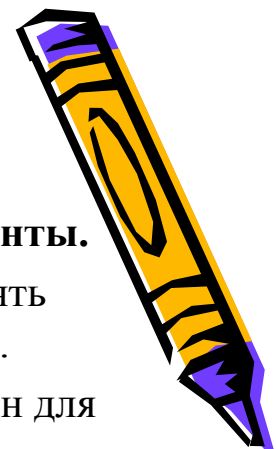
E151- **сильный аллерген**. Противопоказана людям, страдающим от насморка и бронхиальной астмы. Негативно сказывается на здоровье кожи и желудочно-кишечного тракта. **Запрещен в ряде стран.**

E211 – **сильный аллерген** особенно у детей, негативно влияет на нервную систему.

E330 - Страдающим желудочно-кишечными заболеваниями не рекомендуется.

Модифицированные растительные масла - провоцируют рост уровня вредного холестерина в крови. Тормозят работу головного мозга.

Пальмовое масло - приводит к ослаблению иммунной системы и ухудшению состояния здоровья организма в целом; болезням сосудов; появлению болезни сахарного диабета; к накоплению лишнего веса; **канцероген.**



Творожный сырок глазированный «Премиум» в шоколадной глазури с ванилью. Изготовитель: Вкуснотеево (ООО «Малыш»).

Состав:

- творог,
- сахар,
- глазурь шоколадная (масло сливочное, сахар-песок, какао-порошок, пряность – ванильный порошок).

Пищевая ценность (в 100 грамм продукта): жира – 22,7 г (в творожной основе – 16,0 г), белка – 8,0 г; углеводов – 25, 4 г.

Энергетическая ценность – 337,9 ккал.

Массовая доля жира – 16 %.



Соответствует ли высокая цена качеству?



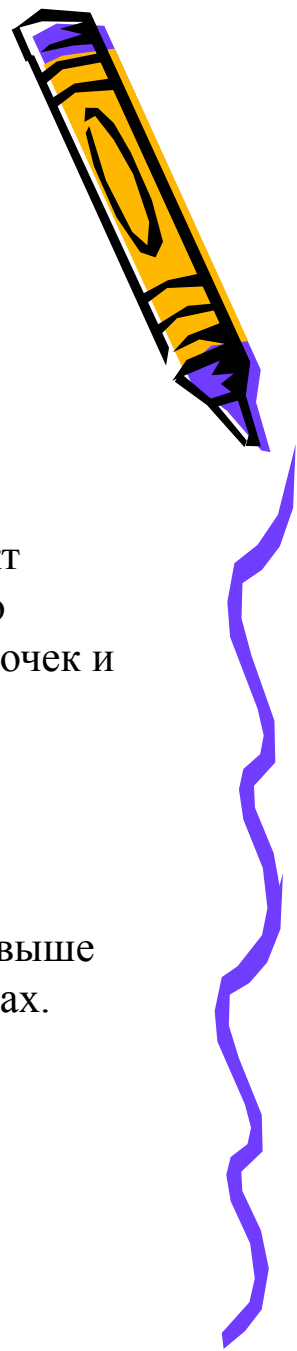
Анализ состава продуктов изучаемых образцов высокой ценовой категории

Положительные моменты:

- составе всех образцов присутствует натуральные:
 - творог;
 - сливочное масло;
 - сливки;
- отсутствует вредные пищевые добавки и красители, пальмовое масло и модифицированные растительные масла

Отрицательные моменты:

- Эти образцы содержали:
 - заменители какао–масла;
 - эмульгатор лецитин (Е 322);
 - сухое молоко;
 - эмульгатор Е 476 (этот продукт может привести к увеличению печени, нарушениям работы почек и избыточному весу)
- длительный срок годности;
- очень высокая калорийность, выше чем в ранее изученных образцах.



Соответствует ли высокая цена качеству?

Выводы:

- Цена слишком завышена (далеко не все могут позволить купить себе этот продукт);
- При этом не все присутствующие компоненты, являются натуральными и безвредными;
- Высокая калорийность. Сырок жирностью 26 % не подходит тем, кто старается следить за своей фигурой.
- Сырок слишком жирный, чтобы давать его ребенку;



Выводы:

- Несмотря на то, что глазированный творожный сырок является вкусным, полезным продуктом он считаться не может.
- Если вы заботитесь о своей фигуре или о здоровье, намного проще вообще исключить этот продукт из своего рациона.

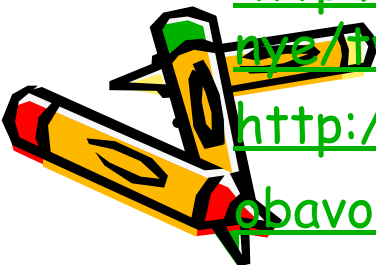
Заключение:

- употребляйте в пищу как можно меньше синтетических добавок;
- изучайте упаковку продукта перед покупкой (чем меньше в составе различных составляющих и непонятных терминов, тем лучше).
- не приобретайте незнакомые продукты, а также те, на упаковке которых отсутствует состав;
- отдавайте предпочтение качественным и добросовестным производителям.



Литература

- Покровский А. А. Книга о вкусной и здоровой пище. М.: Легкая и пищевая промышленность. 1984.
- Тутельяна В.А. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник. М.: ДеЛи принт, 2002.
- Интернет – ресурсы:
- <http://zhenskoe-mnenie.ru/themes/diets/poleznye-svoistva-tvoroga-dlia-pitaniia-detei-i-vzroslykh-polza-i-vred-tvoroga-pravila-sostavleniia-ezhednevnogo-ratsiona-s-tvorozhnyimi-bliudami/>
- <http://foodexpert.pro/produkty/zhivotnovodstvo/tvorog.html>
- <http://popravsy.ru/food/sutochnaya-norma-tvoroga/>
- http://www.logoslovo.ru/forum/all/topic_1870
- <http://sostavproduktov.ru/produkty/molochnye/kislomolochnye/tvorozhnye-syrki>
- <http://fb.ru/article/194897/tablitca-vrednyih-pischevyih-dobavok-e>



Спасибо за внимание!

