



Яблоки и здоровье человека

Химический состав яблок

Витамины: группы В, РР, С, К, Е, Д
Дубильные вещества



Пектин

Фитонциды

Каротины



Цель исследования:

Выявление взаимосвязи между потреблением яблок и здоровьем человека.

Задачи:

- 1. Изучить химический состав яблок.**
- 2. Определить содержание солей железа в некоторых сортах яблок.**
- 3. Выявить взаимосвязь между здоровьем человека и частотой употребления им яблок.**



- **Объект исследования:** яблоки,
местные жители

- **Предмет исследования:** цел
свойства и состав яблок

- **Методы исследования:**
эксперимент

анкетирование



Предполагаемый результат:

- Считаю, что яблоки положительно влияют на здоровье человека, т.к. содержат большое количество витаминов и других полезных веществ.



- Думаю, что яблоки всех сортов содержат соли железа.



Исследование 1.

Сорт яблок	Интенсивность осадка	Содержание ионов железа
Симиренка	светло-коричневый	присутствует
Ред-Делишес	Без изменения	-
Грушовка	Без изменения	-



Вывод:

- 1. Разные сорта яблок содержат разное количество железа, что подтвердило данные из литературных источников и опровергло мои предположения.
- 2. Из трех исследуемых сортов, только яблоки сорта Симиренко содержат соли железа.



Исследование 2

- **37 жителей территории в возрасте от 18 до 74 лет ответили на вопросы анкеты:**

Вопрос 1. Как часто вы используете в своем рационе питания яблоки?

- а) каждый день**
- б) через день**
- в) раз в неделю**
- г) 1 – 2 раза в месяц**



Результаты



Периодичность	% опрошенных
каждый день	0
через день	19
раз в неделю	43
1 – 2 раза в месяц	38

- **Вывод:** большинство людей используют в рационе яблоки лишь раз в неделю или 1-2 раза в месяц, что крайне не достаточно.



Вопрос 2

Страдаете ли Вы заболеваниями:

- - повышенным давлением
- - кишечника
- - малокровием
- - простудными заболеваниями?



Результаты

Частота употребления яблок	Гипертония (%)	Заболевания Кишечника (%)	Малокровие (%)	Простудные заболевания (%)
Через день	0	0	0	0
Раз в неделю	50	44	25	30
1-2 в раза в месяц	50	29	7	36

- Вывод:** 1. 100% людей, которые съедают по 1 яблоку хотя бы через день, не имеют заболеваний, перечисленных в вопросе 2 данной анкеты.
2. Чем чаще человек употребляет в пищу яблоки, тем реже он болеет простудными заболеваниями. Иных закономерностей выявить не удалось. Таким образом, мои предположения подтвердились частично.





Будьте здоровы

