

Влияния шоколада на здоровье.

*Исследовательская
работа
учащихся 6 – Б класса
МБОУ СОШ №2 г.Рудня
Учитель: Дзубан С.Н.*

Цель работы:

Изучение влияния шоколада на здоровье человека.

Задачи:

Провести анкетирование учащихся 6б класса.

Ознакомиться с историей возникновения шоколада.

Узнать виды шоколада и его состав

Изучить полезные и отрицательные свойства шоколада
на практике



Методы исследования:

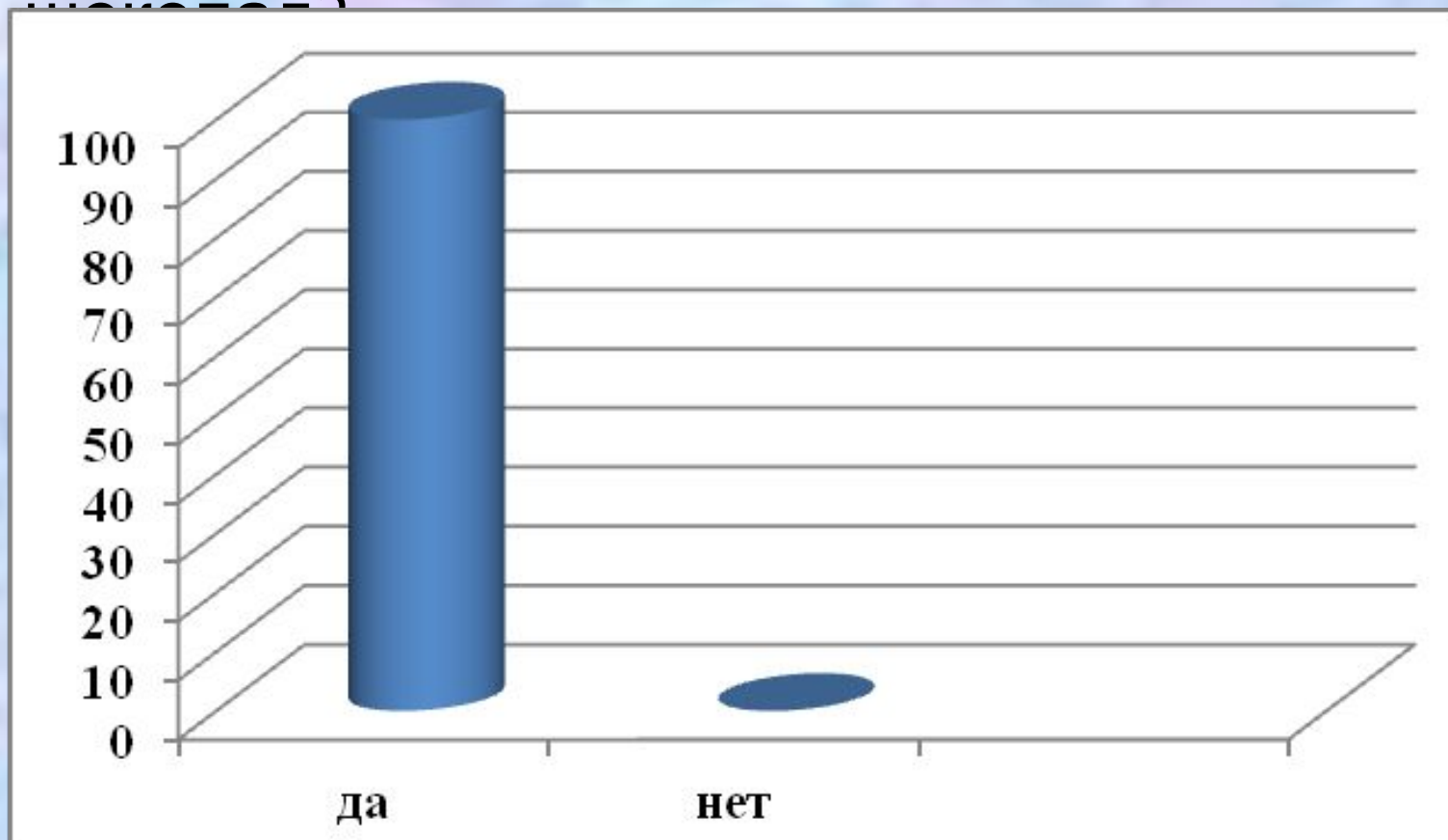
- Анализ литературных источников
- Наблюдение за изменением настроения учащихся 6б во время практической части
- Опрос учащихся

Основной вопрос:
Шоколад – польза или вред для организма?

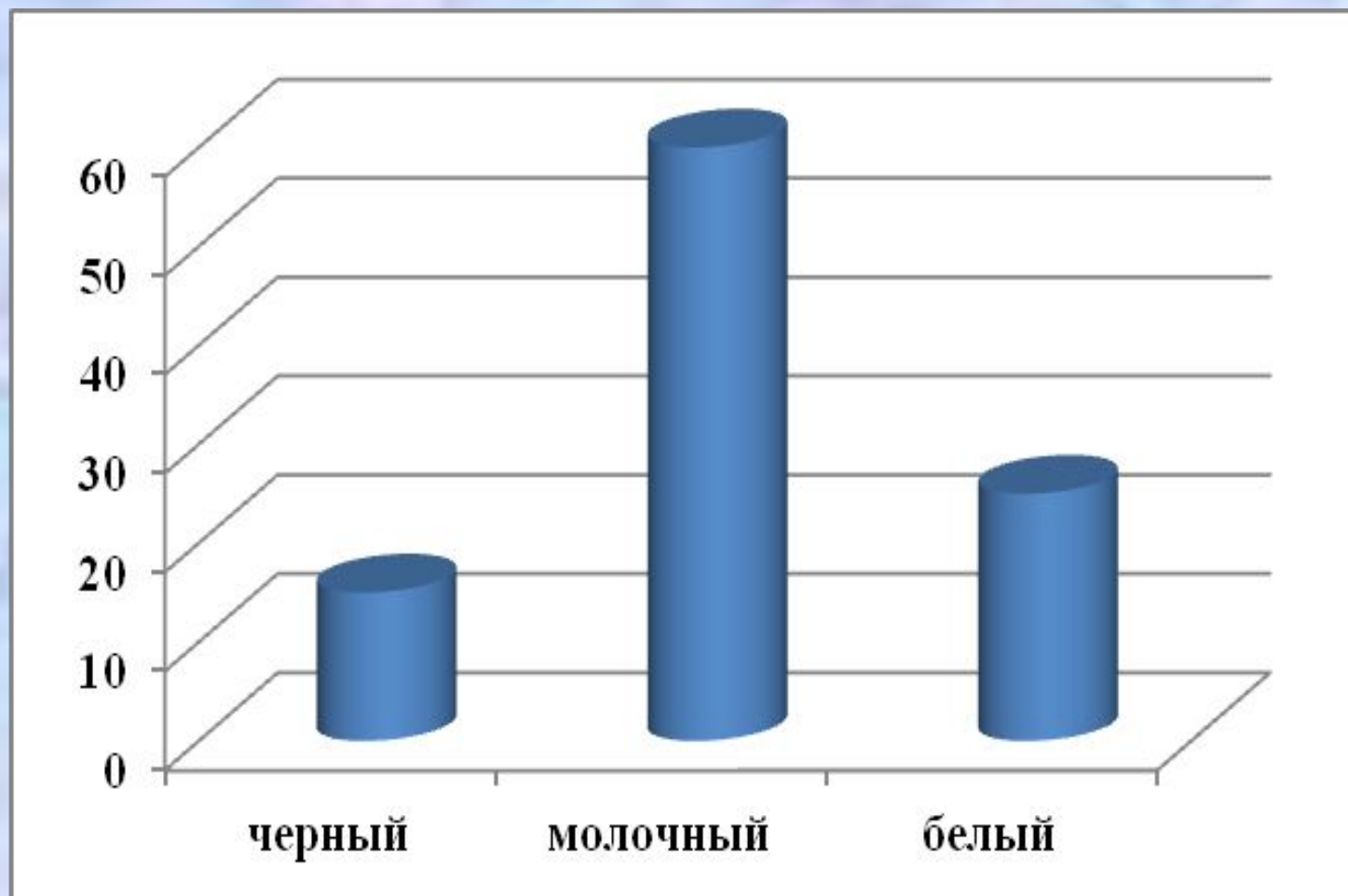


Итоги анкетирования

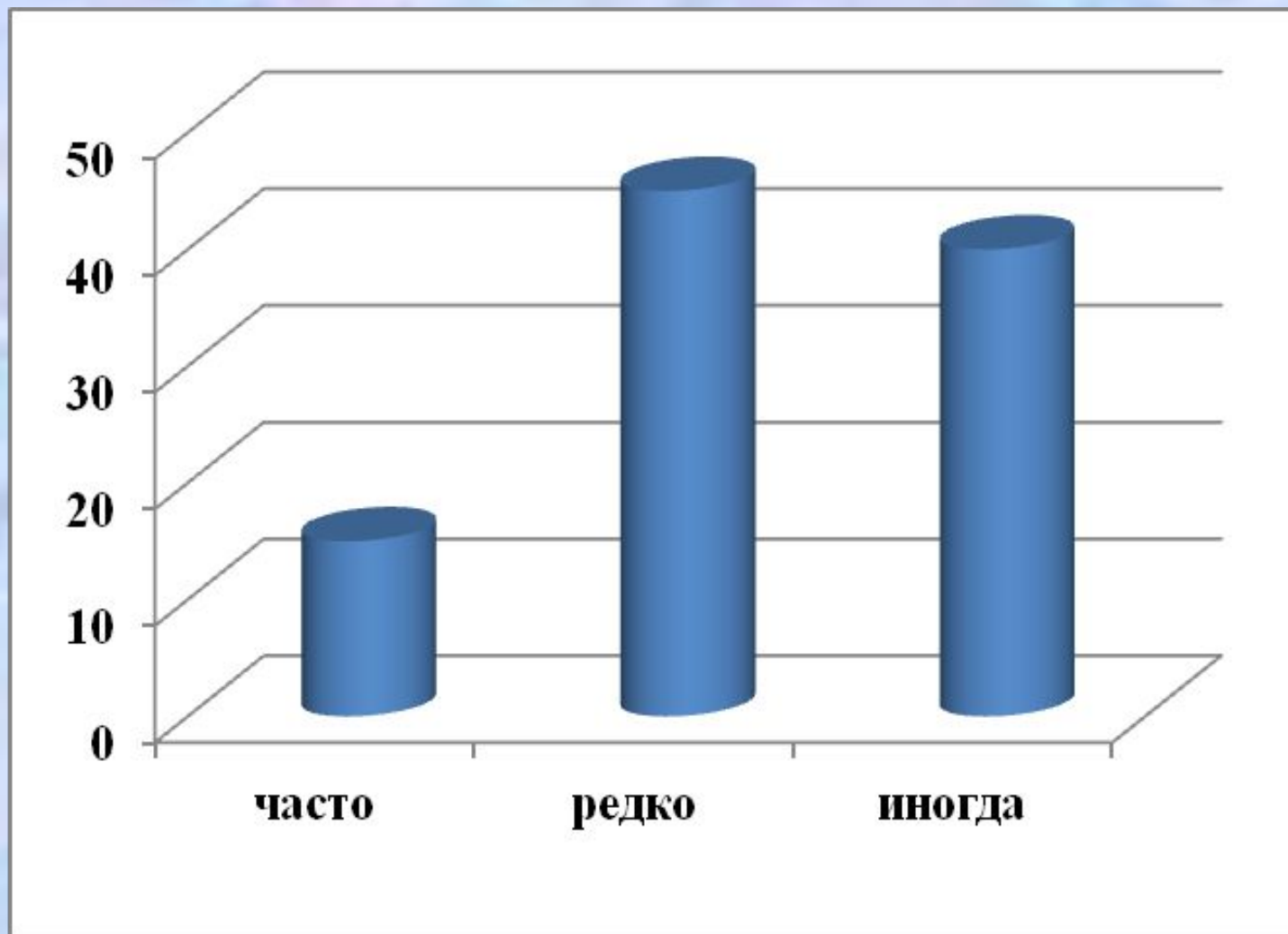
учащихся
любите ли вы
школу?



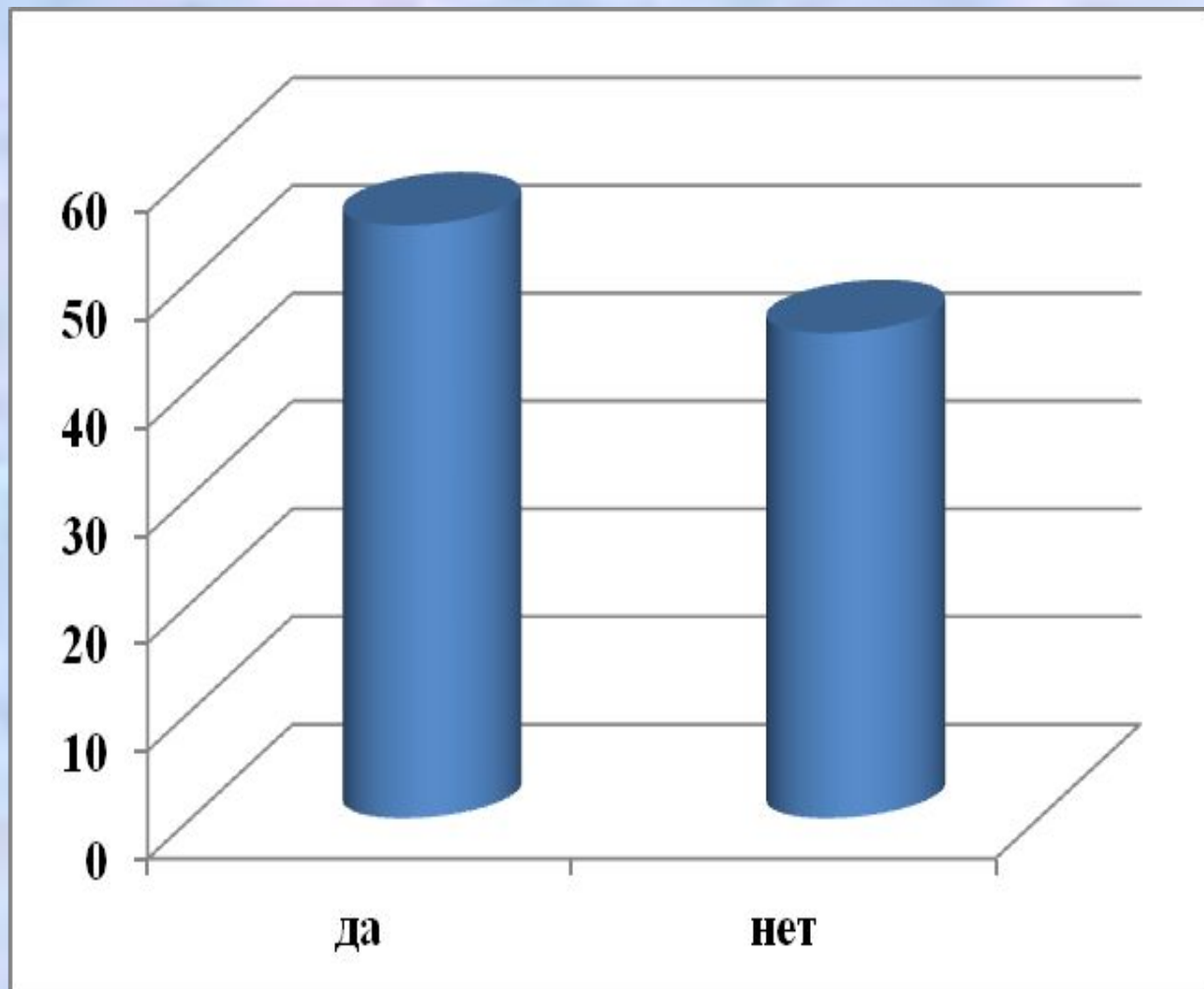
Какой шоколад вы предпочитаете?



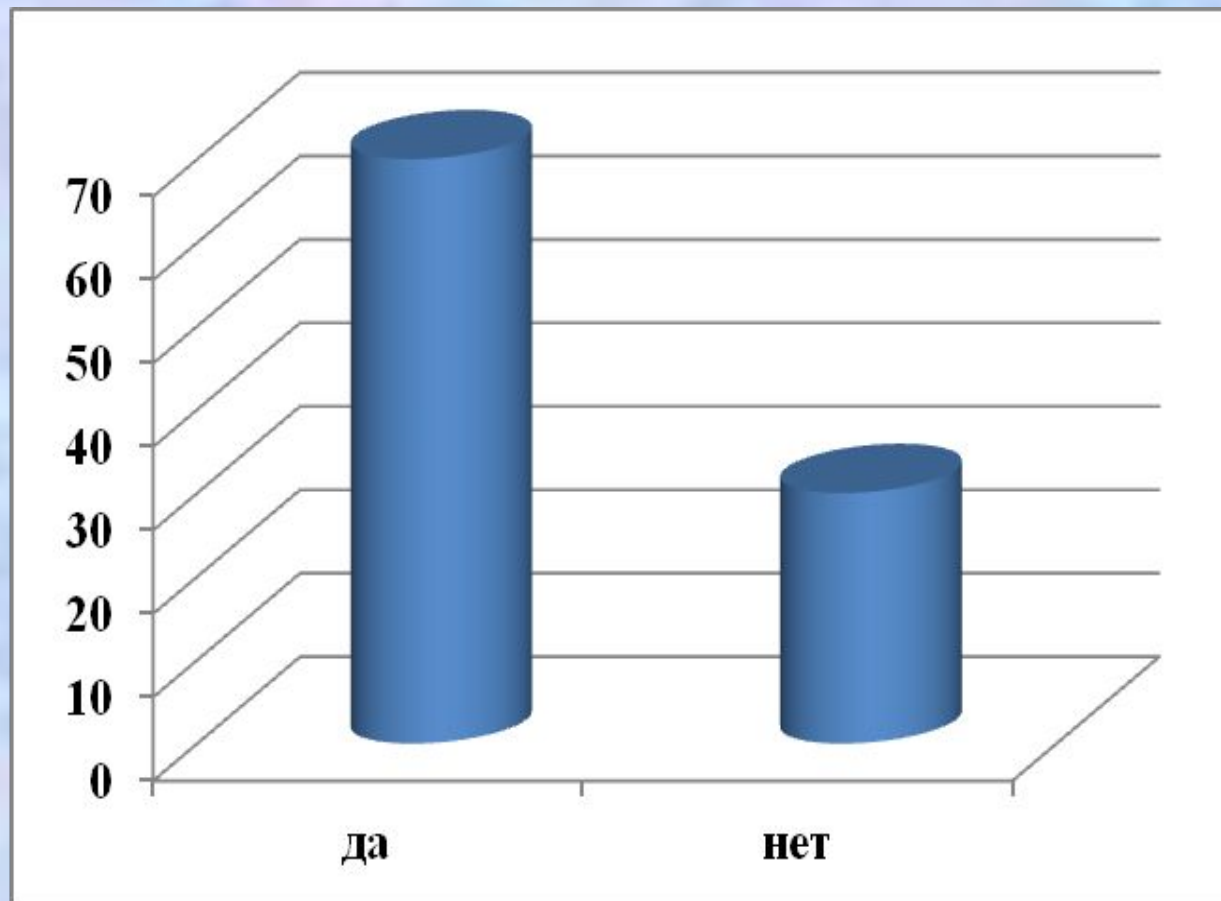
Как часто вы употребляете шоколад?



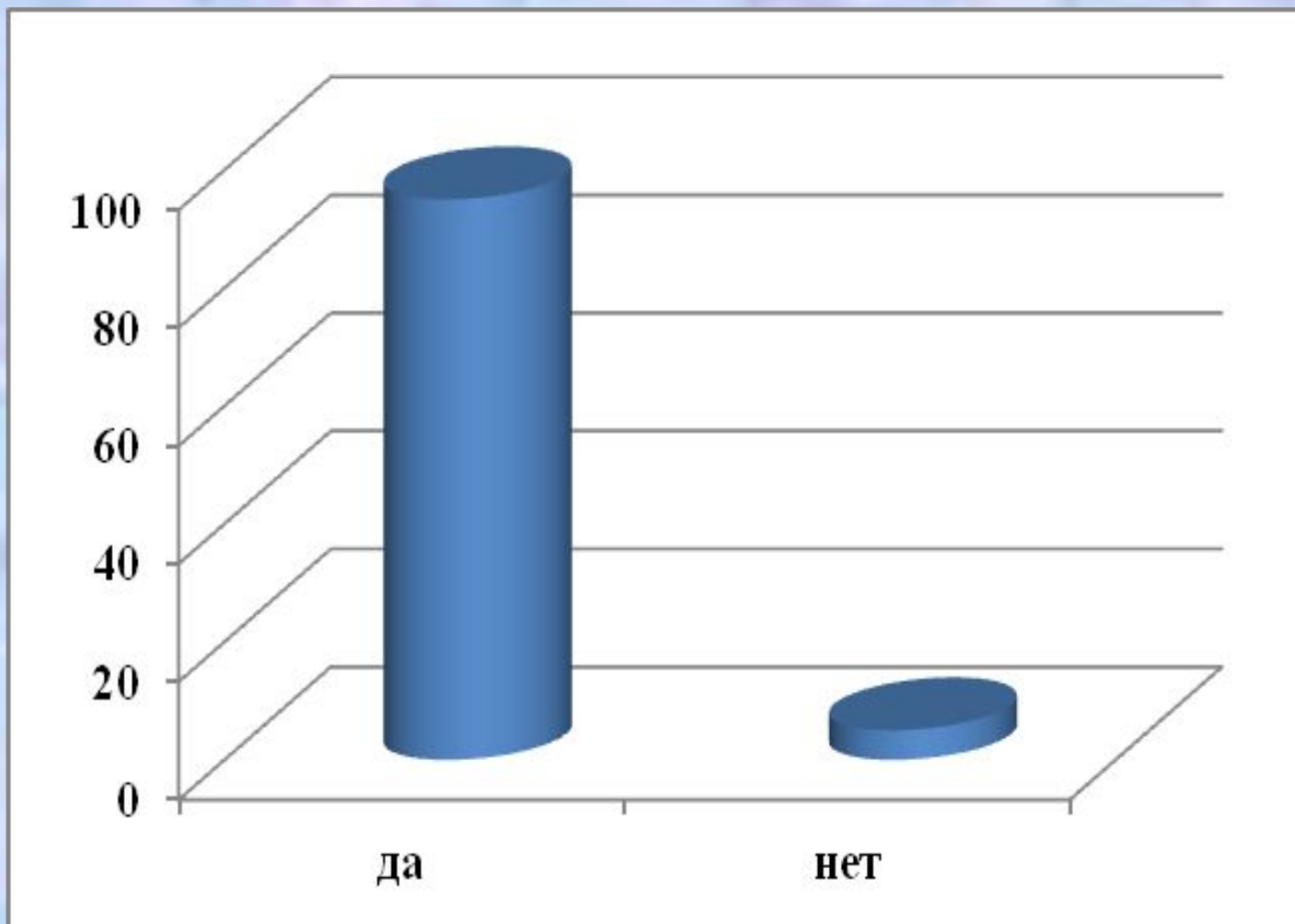
Считаете ли вы шоколад полезным?



Влияет ли шоколад на здоровье?



Хотели бы вы больше узнать о шоколаде?



Изменение настроения



Вывод:

в нашем классе все любят шоколад, но едят его редко, больше предпочитают молочный, не все уверены, что шоколад полезный, и большинство думает что он влияет на здоровье. Многие ребята нашего класса хотят больше узнать о шоколаде.



Из истории возникновения

шоколада:

История появления шоколада насчитывает более трёх тысяч лет. Как установили учёные, первыми узнали вкус шоколада индейские племена Майя. Проживали они в Центральной Америке и Южной Америке. В те времена шоколад представлял собой горький напиток: какао смешивали с водой, добавляли соль и жгучий перец. Сахара индейцы вообще не знали. Какао-бобы были символом богатства и власти. Только богатые могли себе позволить пить шоколадный напиток.



В начале 16 века Христофор Колумб привёз какао-бобы испанскому королю. Затем в Испанию привезли неизвестные помидоры, фасоль, картофель, кукурузу, табак и 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».

Это плод какао,
внутри какао
бобы (страшно
горькие!)



Основной продукт для производства шоколада - какао-бобы, плоды шоколадного дерева. По-латыни оно называется «Теоброма какао» – «пища богов». В тропиках эти деревья растут почти везде. И хотя родина какао Мексика, самые большие плантации какао теоброма в Африке.



Листья какао-дерева большие: в длину 20-40 см, в ширину 7-12 см. Когда дереву 3-4 года, оно цветет белыми цветами. На их упругих, прочных ветвях пучками висят плоды, похожие на ярко-желтые огурцы. Плоды дерева какао называют какао-стручками. Стручок какао весит примерно от 200 до 800 г. В среднем дерево дает 30 стручков. Если снять нежный причудливый плод и разрезать его, то можно увидеть от 30 до 40 желтоватых семян, врезанных в белую мякоть плода. Это бобы какао. Попугаи и обезьяны очень любят лакомиться ими.

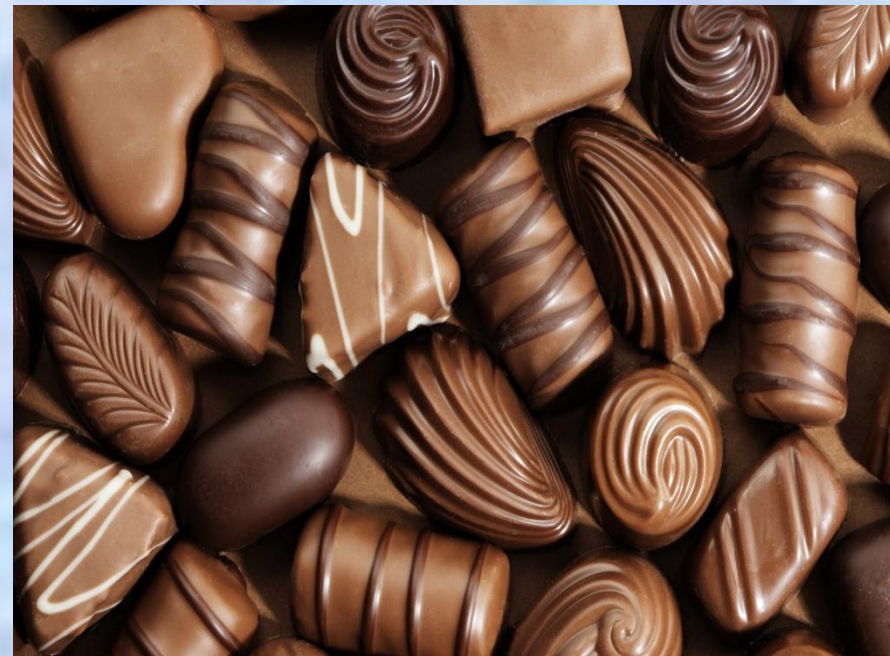






Полезные и отрицательные свойства шоколада.

По мнению ученых, шоколад может быть весьма полезен для здоровья. Средневековые врачи лечили шоколадом лихорадку и желудок. В Британии, например, врачам удалось найти натуральный, природный экстракт, устраняющий причину кашля.



Шоколаду приписывали следующие целебные свойства: лечение депрессий, улучшение сна, раннее заживление ран.



Современная медицина утверждает, что шоколад:

- Укрепляет кровеносную систему;
- Улучшает память;
- Повышает настроение;
- Повышает иммунитет;
- Обладает антибактериальными свойствами;
- Повышает устойчивость нервной системы;
- Продлевает жизнь человека на год;
- Является источником энергии

необходимые для человека витамины (А, В, Е) и



Но не смотря на полезные свойства шоколада он имеет и отрицательные стороны. Употребление большого количества шоколада ведет:

- к ожирению;
- к проблемам с кожей, появлению угревой сыпи;
- к появлению кариеса, но кариес появляется не от самого шоколада а от глюкозы находящийся в нём.



Виды шоколада:

обыкновенны

десертный



пористы



Шоколад с начинкой



Состав шоколада:

Глюкоза (сахар) повышает работоспособность, улучшает деятельность мозга.

Какао – масло в сочетании с сахаром поднимает жизненный тонус.

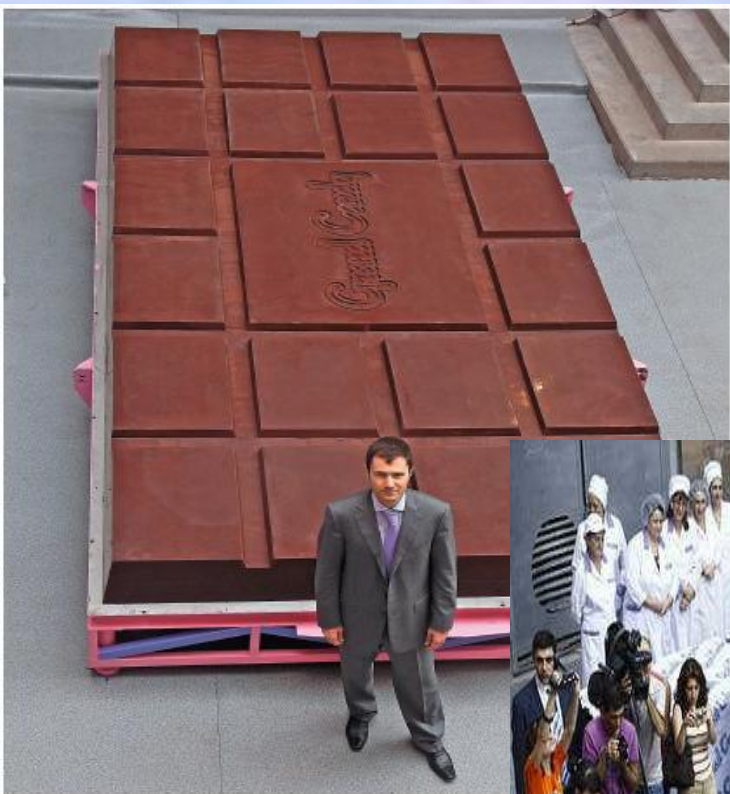
Магний и калий - необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям (с 3х лет), а также тем, кто занимается спортом. Первый необходим нашему мозгу, а кальций увеличивает крепость костей.

Молоко и сливки, входящие в состав шоколада, содержат эффективный природный компонент, который успокаивает организм, помогает справиться с бессонницей.

Какао-бобы содержат вещества, которые помогают сохранить здоровье сердца и сосудов.



Шоколадные рекорды Гиннеса



Вывод:

шоколад не вреден для здоровья, он очень даже полезный. Только нужно помнить что во всём важна мера.



Спасибо за

