

МБОУ Навлинская СОШ
№2
**IV ШКОЛЬНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ НАУК
ПЕРЕПЕЛИНОЕ ЯИЦО –
ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И
КРАСОТЫ**

Автор работы:

Кузнецов Сергей Сергеевич
4-а класс

Руководитель:

Страусова Татьяна

Евгеньевна

Навля



ЯЕ

исходит живое,
пли и очень большое...
что в яйце - наша сила,
есконечно красиво,
м на свет не родиться,
мы будем гордиться!

Я уже пять лет профессионально занимаюсь спортом. В начале этого учебного года тренер сказал, что в наш рацион питания наряду с другими продуктами обязательно должны входить яйца и желательно перепелиные, так как они наиболее полезны.

Я давно слышал о пользе перепелиных яиц, но особо не придавал этому значение. После слов тренера, я решил дополнительно найти информацию о них и выяснить, чем же они так полезны, и почему ценятся гораздо больше куриных. Я был просто потрясен тем, что узнал! Оказывается, перепелиные яйца обладают уникальным химическим составом и целебными свойствами. Я захотел на себе испытать действительно ли это так, и тем самым подтвердить или опровергнуть уникальность этого чудо - яйца.

Цель работы: Выяснить, в чем польза перепелиного яйца для организма человека.

Задачи:

1. Изучить имеющуюся по теме информацию из книг и страниц интернета.
2. Провести опрос одноклассников.
3. Провести необходимые эксперименты.
4. Сделать выводы.

Гипотеза исследования: Перепелиное яйцо – это источник здоровья и красоты.

Объект изучения: Перепелиное яйцо.

Предмет изучения: Полезные свойства перепелиного яйца.

Методы исследования:



1. Опрос.
2. Эксперимент.
3. Анализ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Полезные свойства перепелиных яиц стали известны людям много веков назад. Они упоминаются и в египетских папирусах, и в рецептах китайской народной медицины, имели большую популярность среди китайских знахарей. Но всемирную популярность данному продукту подарили японцы. После бомбежки городов Хиросима и Нагасаки в 1945 году японские врачи активно занялись поиском продуктов, способствующих эффективному выведению радионуклидов из организма. Оказалось, что перепелиные яйца оказывают положительное влияние на развитие нервной системы и умственных способностей у детей, помогают выводить из организма радионуклиды.

Японский опыт применялся российскими медиками после Чернобыльской аварии при составлении меню для детей, вывезенных из зоны трагедии. Во время этого курса не было отмечено абсолютно никаких побочных аллергических реакций, даже у детей с бронхиальной астмой. Наоборот, у детей нормализовался аппетит, исчезла утомляемость и боль в сердце, сократились жалобы на головокружение и носовые кровотечения.



Полезные вещества	Перепелиные яйца	Куриные яйца
		
Протеин	12.8%	11.0%
В1	137 мкг	49 мкг
В2	1100 мкг	500 мкг
РР (никотиновая кислота)	110 мкг	99 мкг
А (каротиноиды)	1180 мкг	78 мкг
Каратиноиды	670 мкг	640 мкг
Кальций Са	76 мг	52 мг
Фосфор Р	213 мг	185 мг
Калий К	620 мг	124 мг
Железо Fe	404 мг	88 мг
Медь	17 мг	9.6 мг
Кобальт	6.6 мг	3.8 мг
Лизин	1.05 г	0.75 г
Цистин	0.43 г	0.28 г
Метионин	0.72 г	0.38 г
Аспаргиновая кислота	1.16 г	0.79 г
Глутаминовая кислота	1.72 г	1.44 г
Триптофан	0.42 г	0.20 г

Состав перепелиных яиц

Перепелиные яйца весят 10 – 12 г, с тонкой хрупкой скорлупой и различной окраской. В состав перепелиных яиц входят белки, которые богаты незаменимыми аминокислотами (треонин, тирозин, лизин, гистидин и глицин). В грамме перепелиного яйца содержится в 2,5 раза больше витамина А, в 2,8 – витамина В и в 2,2 – витамина В2 по сравнению с куриным яйцом. Также в них содержание калия и фосфора выше в 5 раз, а железа – в 4,5. И намного больше в составе кобальта и меди.

Лечебные свойства перепелиных яиц

Для общего оздоровления, укрепления костей, нормализации работы сердца, почек, печени, поджелудочной железы, желудка советуют регулярно, без перерывов, на протяжении 4 месяцев включать в рацион перепелиные яйца. Рекомендуется для лечебных целей употреблять яйца в сыром виде за 30 минут до еды, запив соком или водой. Это совершенно безопасно, так как сальмонеллезом перепела не болеют из-за высокой температуры тела (42 градуса). Также можно примешивать сырые яйца в картофельное пюре, суп, кашу, приготовить из них омлет или глазунью. Но при этом необходимо не забывать, что при термической обработке, которая длится более 15 минут – все витамины разрушаются. Яйца перепелок не содержат никаких антибиотиков, поэтому абсолютно безопасны.

Перечень заболеваний, которые можно вылечить (или облегчить течение болезни), употребляя перепелиные яйца, достаточно широк: Заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно язвы желудка, гастриты; анемия; сильные головные боли; хроническая пневмония; бронхиальная астма; туберкулезные интоксикации; повышают устойчивость организма к радиационному облучению; выведение радио нуклидов из организма; повышенное или пониженное давление; нарушение пищеварения; малокровие; расстройство нервной системы; аллергия; чувствительность к ОРЗ; для культуристов это уникальное средство увеличить белок в организме, так как яйцо усваивается на 80%, при приеме в большом количестве (более 10 штук) не вызывает диатез.

Дозировка за день:

- от 1 до 3 лет – одно – два яйца;
- от 3 до 10 лет – три яйца;
- от 10 до 18 – четыре яйца;
- от 18 до 50 лет – пять – шесть яиц;
- от 50 лет и старше – четыре – пять яиц.

О пользе скорлупы перепелиных яиц

Как известно, недостаток кальция, особенно в костях, - одно из самых распространенных нарушений обмена веществ. Выправить нарушения обмена кальция удастся с трудом, так как применяемые медициной препараты - хлористый кальций, гипс, мел - плохо усваиваются организмом. Состав яичной скорлупы перепелиных яиц поразительно совпадает с составом костей и зубов человека.

Исследования медиков показали, что скорлупа перепелиных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция (углекислый кальций), усваивается легко. Она содержит 27 необходимых для организма микроэлементов: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие. Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена - этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме.

Введение в пищу измельченной скорлупы перепелиных яиц стимулирует кроветворную функцию костного мозга, приносит пользу всему организму при ломкости ногтей и волос, кровотечениях из десен, раздражительности, бессоннице, астме, крапивнице. При этом можно не опасаться, что излишек отложится на костях и суставах, и не опасаться мочекаменной болезни. Если в кальции нет необходимости - он идеально выводится из организма.

Применение перепелиных яиц в косметологии.

Тирозин, входящий в состав перепелиного яйца, позволяет поддерживать здоровый цвет лица. Поэтому в европейской парфюмерной индустрии во многие дорогостоящие марки кремов и шампуней включены компоненты перепелиных яиц.

Ценительницы натуральной косметики видят в перепелиных яйцах секреты омоложения и не устают обмениваться рецептами косметических масок, которые восстанавливают здоровый цвет лица, эластичность кожи, разглаживают морщины.

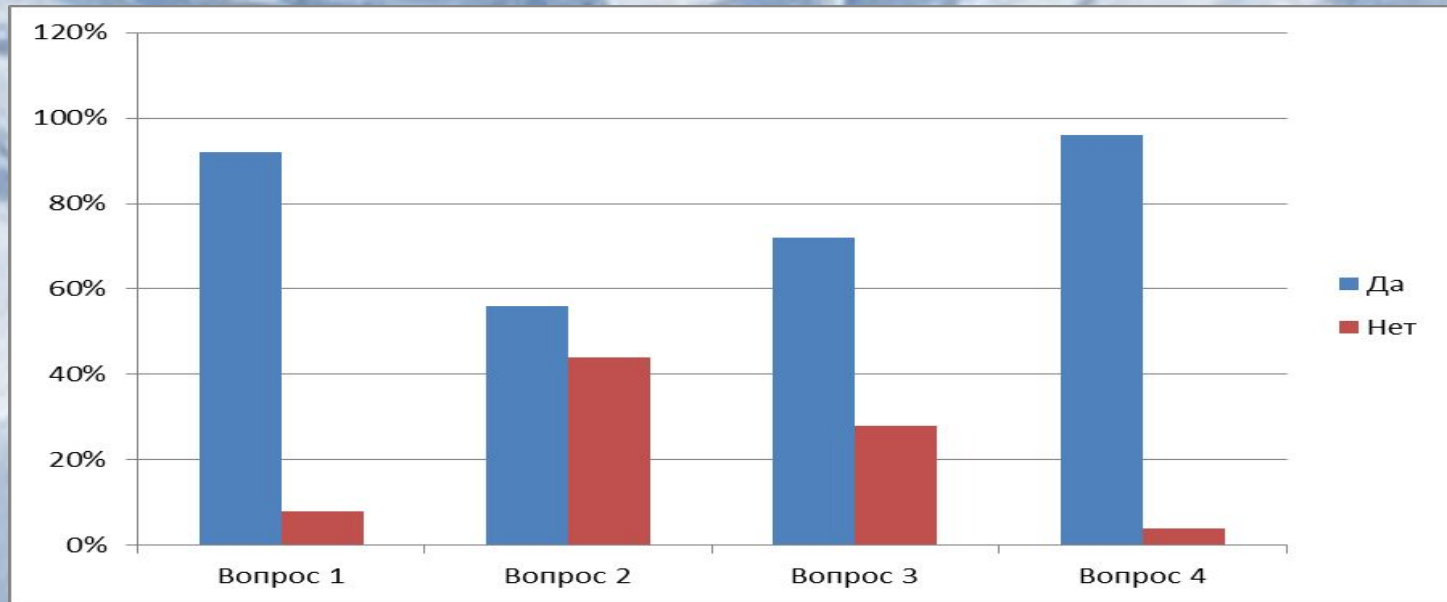
Для сухой кожи хорошо использовать желток. В результате кожа получает питание, смягчается.

Белок рекомендуется для жирной кожи: он подсушивает и уменьшает поры, тонизирует, подтягивает вялую кожу.

Перепелиные яйца полезны и для волос. Маски из них помогут обрести сухим волосам шелковистость и здоровый блеск.

**Чтобы убедиться в пользе перепелиных яиц,
я провел несколько экспериментов.**

ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ



1. Опрос одноклассников.

Всем своим одноклассникам я задал четыре вопроса о яйцах:

1. Куриное яйцо – знаешь ли ты, какое оно на вкус?
2. Перепелиное яйцо – знаешь ли ты, какое оно на вкус?
3. Знаешь ли ты, какое яйцо полезнее куриное или перепелиное?
4. Хотел(а) бы ты узнать больше о пользе перепелиного яйца?

Результат: Опрос показал, что положительно на первый вопрос ответили 92 % опрошенных, на второй – 56 %, на 3 вопрос – 72 %, на 4 вопрос – 96 % (рис. 4).

Вывод: Результат опроса показал, что большинство моих одноклассников знают о пользе перепелиных яиц, и почти все хотели бы больше о ней узнать.



2. Исследование рынка сбыта перепелиных яиц в п. Навля

Я прошел по всем минимаркетам поселка Навля, с целью узнать, имеются ли в продаже перепелиные яйца, и где выгодней их покупать.

Результат: Яйца перепелок я обнаружил во всех минимаркетах п. Навля: в «Варяге», «Магните» (в обоих), «Пятерочке», «Вкусняше», «Дикси».

Я обратил внимание, что у каждого магазина свой поставщик: в «Варяге» - АО «Снежка» (Брянская обл., п. Путёвка); в «Магните» - ООО «Шепиловская птицефабрика» (Московская обл.) и ООО «Эко-Птицефабрика» (Ярославская обл.); в «Пятерочке» - ООО «Ростов-Дон» (Ростовская обл., г. Новочеркасск); во «Вкусняше» - ИП Киреев В.В. (Орловская обл., д. Истомино). Самое дорогое перепелиное яйцо в «Дикси» - 3.83 руб/шт, самое дешевое – в «Магните» - 2.65 руб/шт.

Вывод: Яйца перепелок пользуются спросом у населения поселка Навля. Производителями являются не только птицефабрики, но и индивидуальными предприниматели. Следовательно, вполне реально разводить перепелов на своих приусадебных участках.



3. Действие сырого перепелиного яйца на мой организм

С середины сентября 2016 г. каждое утро, перед завтраком натошак, мы с младшим братом Василием выпивали по коктейлю из сырых перепелиных яиц. Рецепт коктейля очень прост: взбиваются 4 яйца (для Васи – 3 яйца, так как он младше) с 100 г. сока и 1 ч. ложка меда.

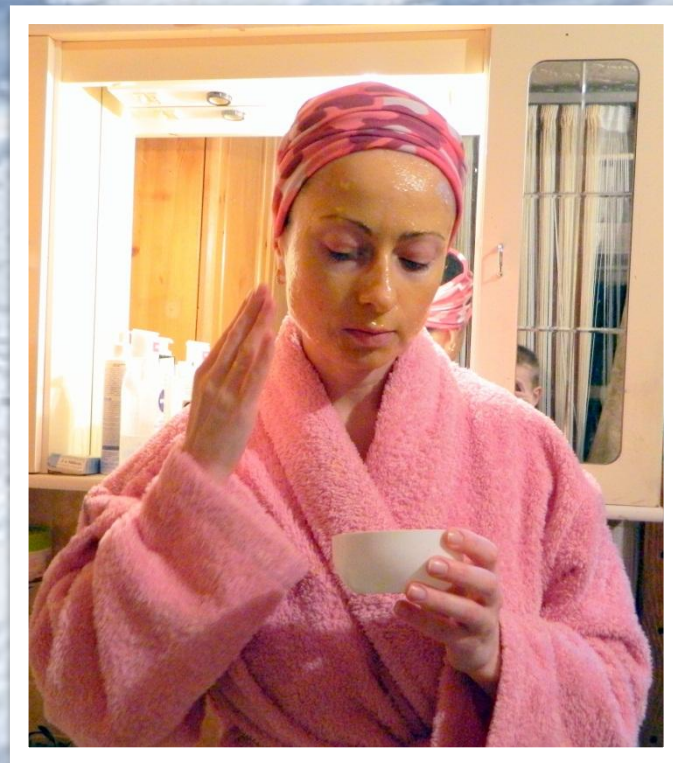
Результат: Этой зимой, в отличие от предыдущих, мы с братом ни разу не болели простудными заболеваниями. Помимо школы у меня четыре раза в неделю 2-х часовая тренировка по каратэ в Брянске, трижды в неделю – занятия в музыкальной школе, в воскресенье – занятия в воскресной школе. Но, не смотря на насыщенный график, я не чувствую переутомления, я бодр и полон сил. У меня хватает энергии учиться на отлично в школе, участвовать в школьных и районных мероприятиях, успешно выступать на соревнованиях по каратэ.

В конце декабря мы с братом от спортивной школы проходили диспансеризацию в Брянске и получили заключение: «Здоров» .

Вывод: Повышенное содержание в перепелиных яйцах витаминов, минеральных веществ и незаменимых аминокислот приводит к повышению иммунитета, а также стимуляции умственного и физического развития, улучшению памяти, укреплению нервной системы.

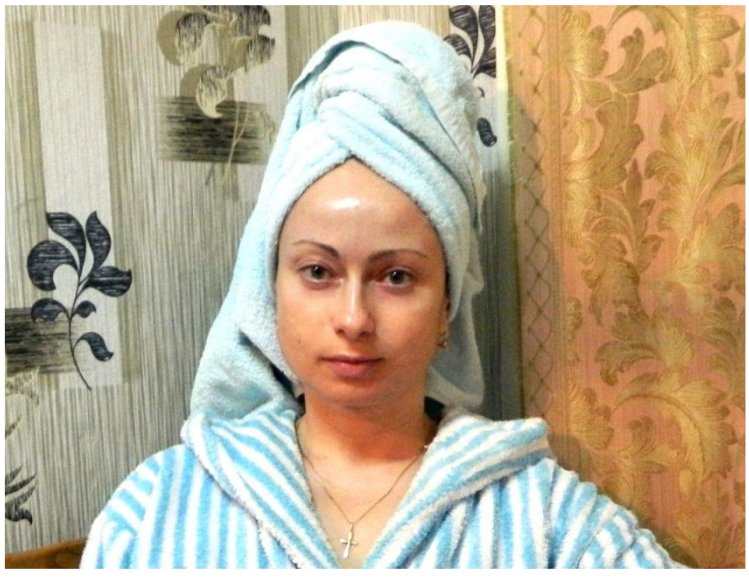
ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ / IDENTITI		МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ (MEDICAL CERTIFICATE)		
Регистрационный номер (Serial number)		Дата (Date)	Здоров/Болен (Health/ill)	Печать и подпись врача (Doctor signature stamp)
Фамилия (Family name)	Кузнецов	22.12.16	Dr. Ponomarev	
Имя (Name)	Сергей			
Отчество (Patronymic)	Сергеевич			
Дата рождения (Date of birth)	10.08.2006 г.			
Место жительства (Address)	г. Брянск п. Песочки ул. Веснина 22-3			
	после 16 лет			
Подпись (Signature)	Подпись (Signature)			

4. Как перепелиное яйцо помогает женщинам быть красивыми



Моей маме 40 лет, и, чтобы быть красивой, она постоянно пользуется разными масками, которые покупает в магазине. Я попросил её, в целях эксперимента, временно отказаться от них и поделаться маски, которые я ей буду готовить из перепелиных яиц раз в неделю в течение двух месяцев.

Маску для лица я готовил из 2 желтков перепелиных яиц, 1 ч. ложки меда, 1 ч. ложки оливкового масла. На лицо мама наносила ее на 15 минут, затем смывала водой .



Для волос маску я смешивал из 5 перепелиных яиц и 3 ст. ложек оливкового масла. Мама наносила ее на волосы и оставляла на час, одев целлофановую шапочку и укутав полотенцем.

Результат: Уже после четвертого применения масок из перепелиных яиц мама сказала, что это самые замечательные маски, которыми она когда либо пользовалась. Улучшился внешний вид кожи и волос. Волосы стали крепкими и блестящими, а кожа более гладкой и нежной.

Вывод: Маски из перепелиных яиц получаются по стоимости недорогими, но по эффективности ничем не уступают дорогостоящим.

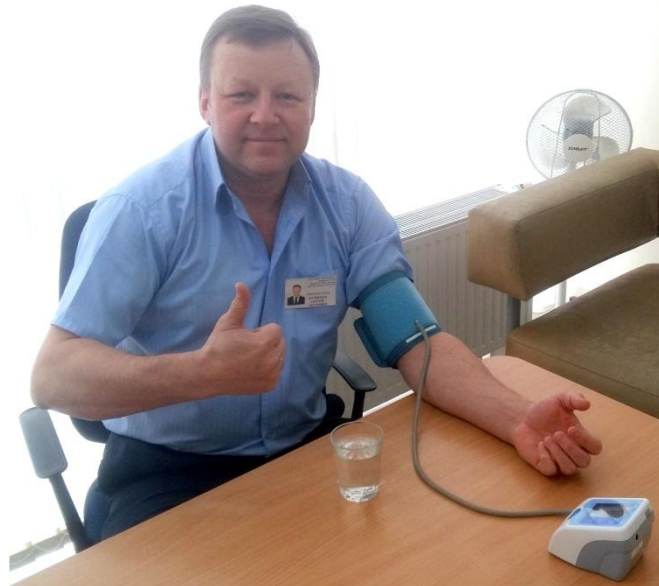


5. «Живая вода» для людей зрелого возраста.

Моему папе в этом году исполнится уже 50 лет. Я иногда слышал, как он жаловался на боли в суставах, и что на работе он стал чаще уставать и раздражаться. Когда он сказал, что врач рекомендовал ему выпивать в день не меньше двух литров воды, мне пришла в голову идея предложить ему пить не просто воду, а воду, настоянную на скорлупе перепелиных яиц, которую я для него приготовлю. Папа согласился.



Для начала я очистил скорлупу от внутренней пленки, пересыпал в кастрюльку с водой и оставил кипеть 5 минут. Затем слил воду, заново налил холодную и еще раз кипятил 5 минут. Снова слил воду, и оставил скорлупу сохнуть.



Когда она высохла, перемолот ее на кофемолке до получения порошка. Этот порошок из расчета 1 ч. ложка на 1 л. воды высыпал в воду и настаивал 5 час. Папа такую воду пьет уже второй месяц.

Результат: Уже после двух недель употребления воды, настоянной на скорлупе перепелиных яиц, папа почувствовал первые улучшения в самочувствии. Сейчас у него прошла ломота в суставах, он меньше стал уставать и раздражаться, улучшился сон, нормализовалось давление.

Вывод: 27 микроэлементов, входящих в состав скорлупы перепелиных яиц действительно работают и помогают людям зрелого возраста чувствовать себя более молодыми и здоровыми

ВЫВОДЫ

- 1. Перепелиное яйцо обладает уникальным химическим составом и целебными свойствами.**
- 2. Разведение перепелов, вполне доступно любому человеку на своем приусадебном участке.**
- 3. Регулярное употребление перепелиных яиц помогает детям быть умными, женщинам – красивыми, мужчинам – сильными. А всем вместе – здоровыми.**

В заключение своей работы я хочу сказать следующее. Яйцо недаром служило и служит у многих народов символом возможностей, потенциала, символом начала движения и развития. Опытным путем на себе и своей семье я убедился, что перепелиное яйцо – это ценнейшая капсула здоровья, силы, молодости и красоты.



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!