

Волшебные свойства лимона.

Исследовательская работа

Подготовила
Матиевская Наташа
ученица 4 «а» класса



Цели:

- Изучить свойства лимона;
- выяснить, обладает ли лимон только полезными для организма человека свойствами;
- выяснить, обладает ли лимон свойствами, о которых нам неизвестно.

Задачи исследования:

- осуществить поиск материалов по теме исследования в библиотеке, Интернете;
- познакомиться с историей использования лимона человеком с древних времен и по настоящее время;
- собрать и проанализировать информацию о свойствах лимонов;
- провести исследования свойств лимона;
- познакомить учащихся начальных классов с полезными свойствами лимонов для активного использования их в пищу;
- проверить гипотезу.

Гипотеза:

Предположим, что лимон кроме лечебных свойств обладает еще рядом интересных и неизвестных нам свойств.

Методы и приемы исследования:

- Теоретические (изучение литературы по теме);
- Наблюдение (прямое натуральное наблюдение и анализ опытов по определению свойств лимона);
- Опросно-диагностические (анкетирование учащихся);
- Практические (беседы с учащимися о значении лимона для здоровья человека).

Что такое лимон?

Лимон - небольшое вечнозеленое дерево высотой 3-5 м семейства рутовых, с раскидистой кроной, с пурпурными молодыми побегами. Цветки белые, снаружи пурпурные или красновато-фиолетовые, душистые, с сильным приятным ароматом, одиночные или расположены по 2-3 штуки в пазухах листьев.

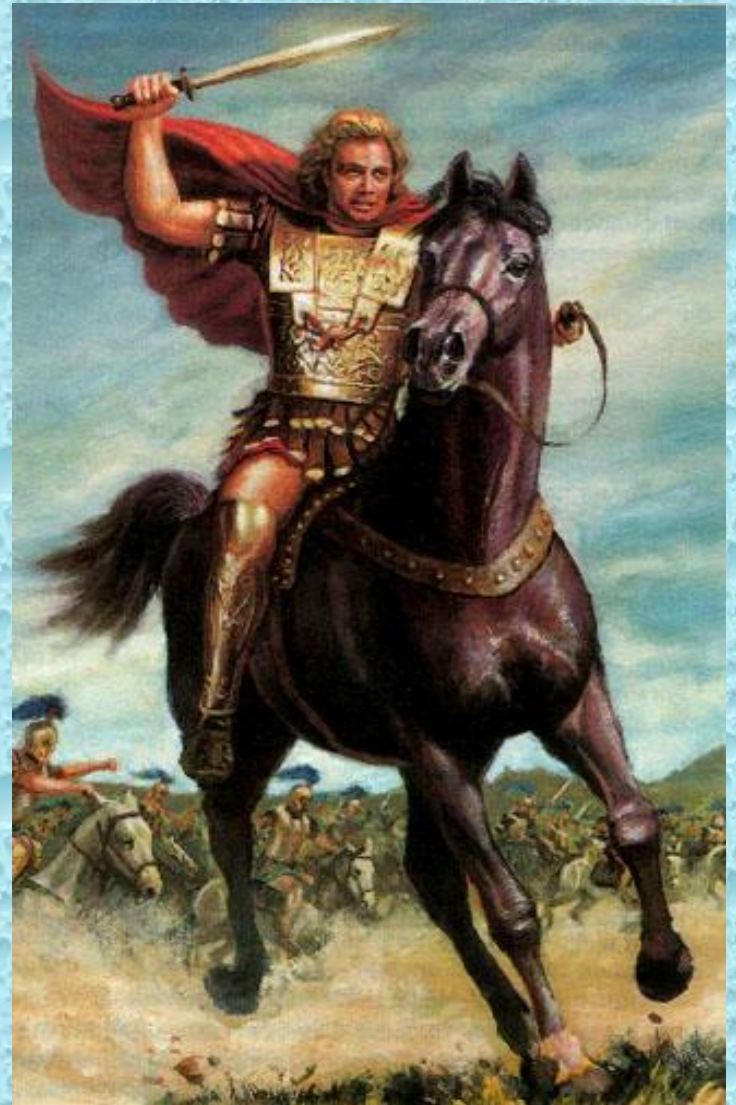


Другие древние упоминания о лимоне принадлежат китайским летописям, написанным более 4000 лет тому назад. В одной из китайских книг IV века нашей эры даётся рецепт приготовления чая с лимоном.

Употребление лимона против цинги китайская медицина установила за много веков до открытия витамина С.



Воины Александра
Македонского привезли из
Индии лимоны - плоды,
которые были в Европе
неизвестны. Их так и назвали
– индийские яблоки. И
жевались они просто так,
несмотря на то, что ужасно
кислые



Результаты анкетирования 22 учащихся

Только 4 человека из опрошенных используют лимон в своем рационе питания каждый день. 7 человек - 1-2 раза в месяц, а 11 человек (это половина опрошенных детей) не любят лимон совсем. 14 человек не знают, что все части лимона целебны. Из всех опрошенных детей только 3 выращивают лимон дома.

Витамины и
ферменты

Минеральные
вещества и
органические кислоты

Клетчатка и эфирные
масла



Химический состав лимона:

пищевая ценность	витамины	минералы
86 г воды	40 мг витамина С	40 мг кальция
1,1 г белка	2,9 мг витамина А	22 мг фосфора
0,3 г жира	0,04 г витамина В1	12 мг магния
3 г углеводов	0,02 мг витамина В2	11 мг натрия
5,7 г органические кислоты	0,2 мг витамина В5	10 мг сера
2 г пищевые волокна	0,06 мг витамина В6	5 мг хлора
3 г сахарады	0,2 мг витамина Р	0,04 мг марганец

**В 100 г лимона содержится 40 мг
витамина С**

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНА С
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Укрепляет иммунитет человека

Ускоряет заживление ран, ожогов, кровотокащих десен и рубцевание ткани

Помогает избежать простудных заболеваний и ускоряет излечение

Предохраняет организм от многих вирусных инфекций

ОПЫТЫ С ЛИМОНОМ:

Опыт №1

Чай с лимоном



Вывод: лимон обесцветил чайную окраску, тем самым защитил наши зубы от появления желтоватого оттенка.

ОПЫТ № 2

Лимон-пятновыводитель



Вывод- лимон может помогать выводить пятна с одежды, без применения химических веществ.



Опыт №3

Яблоко и лимон





Вывод:
лимон сохраняет
полезные
вещества в
яблоке, а значит и
в организме

Опыт №4

Вывод: при взаимодействии соды и кислоты лимона, образуется газ, который надувает шар.



Полезные советы, которые помогут нам в жизни:

- Соблюдая меры предосторожности и рекомендации врачей, ешьте как можно чаще лимоны. В скором времени вы забудете, что такое усталость и тоскливое настроение
- Лимоны используют для лечения ангины, гипертонии. Несколько капель лимонного сока, нанесённые на виски, избавят от головной боли.
- От простуды помогает тёплое питье из лимонного сока и мёда.
- Полоскания раствором лимонного сока может значительно облегчить зубную боль.

- Чтобы вернуть блеск металлическим кастрюлям, нужно потереть их кожурой с мякотью лимона, а затем ополоснуть водой.
- Если у вас растёт лимонное дерево, то дома никогда не будет моли. Моль не любит запах, который издает лимон.
- Если в вашем доме завелись муравьи, не паникуйте! Смажьте лимонным соком их «любимые места» и муравьи забудут дорогу в ваш дом.
- Чтобы спасти пересоленное блюдо, необходимо добавить в него немного лимонного сока. И еда становится не только вкусной, но и полезной. А ещё с лимонным соком, цедрой пекут пироги, кексы, делают вкусные кисели.

Спасибо за внимание!

