

Содержание крахмала в продуктах питания.



Подготовили ученицы 9 Б
класса Карпушкина
Юлия и Ермишина
Валерия

○ Цель: Изучить содержание крахмала в продуктах питания.

1) Макаaronные изделия (75%). В разных сортах макарон содержание крахмала разное. Второй сорт посинел сильнее, значит содержание крахмала в нем выше.



2) Мы убедились на опыте, что в рисе тоже содержится крахмал. (78%)



- 3) В хлебе тоже содержится крахмал (66%) - это заметно видно на опыте.



- 4) Картофель. Достаточно большое содержание крахмала в картофеле (90%)



- 5) Яблоко. Фрукты содержат крахмал, но в небольшом количестве (0,9%).



6) В моркови крахмал тоже не содержится. (0,2%)



- 7) Творог. В молочных продуктах крахмал не содержится, так как в проведенном опыте творог не посинел.



8) В сыре крахмал также не содержится.



- 9) Колбаса. Крахмал в колбасных изделиях содержится, но только в тех сортах, где меньше мяса, а больше примесей.



- Польза и вред крахмала из-за его низкой калорийности и высоких питательных качеств по достоинству оценена диетологами. Пища, в составе которой есть полисахарид, создает эффект «наполнения желудка» не приводя к увеличению веса.
- Польза крахмала применяется в кулинарии, где он используется в качестве загустителя для приготовления желе, пудингов, соусов, супов, подливок, кремов, десертов, драже. В промышленности его используют в производстве бумаги, клея и текстиля.
- Существует большая польза крахмала в борьбе с онкологическими заболеваниями. Благодаря наличию в продуктах с содержанием вещества неочищенных углеводов, они обладают противоопухолевыми свойствами.
- Когда вы включаете в рацион хлеб, [кисели](#), [кашу](#), они замедляют всасывание сахара, и провоцируют падение его уровня после еды, что естественно большая польза крахмала для диабетиков.
- Польза и вред крахмала содержащегося в продуктах были хорошо известны в старину. При ожогах картофель разрезали и прикладывали к пораженному месту, чтобы снять боль, уменьшить раздражение кожи, устранить воспалительный процесс. Учеными доказана польза «бабушкиных рецептов», в которых крахмал использовался для лечения язвенных поражений желудка и нормализации пищеварения.