

МКОУ МАМОНТОВСКАЯ ООШ

Научно – исследовательский  
проект на тему «Клюква –  
лекарство от многих болезней»

Выполнила : Лоскунина Полина

## Цель исследования:

Познакомиться с ролью клюквы для организма человека , выделить ее достоинства и лечебные свойства.

## Задачи:

- \*изучить литературу о полезных свойствах клюквы, о составе веществ, содержащихся в ее плодах;
- \*провести анкетирование и выявить осведомленность учащихся о клюкве;
- \*доказать важность применения клюквы для здоровья человека

## Гипотеза:

Предположим, что клюква обладает целебными свойствами и излечивает людей от многих болезней.

## Методы исследования:

- \*Интервью с медиком
- \*Социологический опрос
- \*Сбор и анализ информации по данной теме
- \*Исследование

### Проблемные вопросы

1. Чем полезна клюква?
2. Можно ли излечить какие-либо болезни клюквой?



## АКТУАЛЬНОСТЬ:

Мы живем в средней полосе России. Если летом и осенью на нашем столе присутствуют продукты богатые витаминами, то зимой, и особенно весной, ощущается их нехватка. Многие люди болеют, накапливается усталость, происходит быстрая утомляемость. В магазинах фрукты и овощи дорогие, содержание витаминов в них, к этому времени, значительно уменьшается. И тут на помощь нам приходит клюква.



Она не теряет своих полезных свойств в течение долгой зимы. Клюква содержит много витамина «С», который благотворно влияет на организм человека и поддерживает его защитные способности. Можно сделать большие запасы этой ягоды на зиму. Проблему восполнения аскорбиновой кислоты и других полезных элементов в организме, для поддержания его нормальной жизнедеятельности, можно решить при употреблении в пищу клюквы.

## Описание объекта. Место обитание. Способ заготовки.



Многолетний вечнозеленый, мелкий полукустарник от 15 до 30 см высоты. Тонкие, нитевидные ползучие красновато-бурые стебли стелются по земле и укореняются в узлах. На коротких, приподнимающихся, цветоносных побегах имеются яйцевидной формы листья с завернутыми вниз краями. В период цветения появляются розоватые или пурпурные цветки. Плоды у клюквы – это темно-красные, шаровидные или яйцевидные ягоды диаметром до 16 мм.

Растет, в основном, на болотных кочках, в хвойных лесах по краям торфяных болот, на заболоченных берегах озер.

Собирают клюкву осенью до момента покрытия растений снегом.

## Химический состав

### Кислоты

Лимонная  
бензойная  
яблочная  
хинная

### Витамины

С (до 22 %) В1, В2, В5, В6,  
РР, К1

### Сахара

Фруктоза  
сахароза  
глюкоза

### Микроэлементы

калий, фосфор, кальций,  
железо, марганец, медь

## Полезные свойства клюквы

Целят клюкву на всей Земле за ее уникальные полезные свойства. Чем же так полезна клюква? Клюква-ягода неординарная. И все благодаря своему уникальному составу. Помимо аскорбиновой кислоты, которая придает неповторимый кислый вкус этой ягоде, в составе клюквы имеются другие витамины и минералы. Огромное количество антиоксидантов, органических кислот. Каждое из этих веществ отвечает сразу за несколько полезных свойств клюквы, что и делает эту ягоду по-настоящему уникальной. Исследования ученых подтвердили, что в составе клюквы антиоксидантов содержится гораздо больше, чем во многих других продуктах. Например, 100 граммов клюквы содержит 373 мг антиоксидантов, 100 г яблок – 256 мг. Клюква – природный антибиотик. Кроме того, в клюкве содержится высокое количество витамина С, отвечающего за укрепление иммунитета и повышение защитных функций организма. Клюквенный сок обладает жаропонижающим свойством. Ему под силу победить даже грипп, ангину и другие болезни. Клюквенный сок хорош для борьбы с инфекционными болезнями дыхательных путей, для профилактики заболевания почек, мочевого пузыря и кишечника, вызываемых различными бактериями. Эта ягода понижает артериальное давление, помогает при лечении кожных заболеваний и т.д.

# Мои исследования

## Витамины

Название	Массовая доля на 100 г продукта	% от дневной нормы
Витамин С (аскорбиновая кислота)	13,3 мг	15%
Витамин Е	1,2 мг	8%
Витамин В2	0,02-0,31 мг	7,7%
Витамин В3	0,3 мг	6%
Витамин К	5,1 мг	4%
Витамин В6	0,06 мг	3%
Витамин РР	0,15 мг	0,8%

**Вывод:** по результатам исследования видно, что витамина С, отвечающего за укрепление иммунитета в клюкве достаточно много. Значит клюква обладает целебными свойствами.

## Мнение специалиста



Я узнала мнение медика нашего медпункта – Разгулиной Татьяны Васильевны по поводу пользы клюквы. Вот что она сказала: «Благодаря великолепному природному составу, полезные свойства клюквы широко применяются для лечения многих недугов. Пожалуй, наиболее распространенное применение этой ягоды используется в лечении простудных заболеваний, а так же различных воспалительных процессов. В этом плане особенно полезен морс из клюквы. Этот напиток препятствует распространению болезнетворных бактерий, а так же улучшит общее самочувствие больного. Клюква повышает умственные и физические способности, укрепляет иммунитет, повышает аппетит, является хорошей витаминной поддержкой организма.»

## Результаты анкетирования



Я провела опрос среди учащихся моего класса. На вопрос анкеты ответили 7 учащихся.

**1. Как часто вы используете в своем рационе питания клюкву?**

Каждый день – 57%, через день – 28%, раз в неделю – 0%, 1 – 2 раза в месяц – 14%.

**2. Часто ли болеете простудными заболеваниями?**

Да (1 чел. – 14,5%), нет (6 чел. – 85,5%)

**3. Клюква – лекарство от многих болезней?**

Знаю- (6 чел. – 85,5%), не знаю- (1 чел. -14,5%)

**Вывод:** по результатам анкетирования видно, что большинство учащихся используют в рационе питания клюкву каждый день или через день. Эти ребята редко болеют простудными заболеваниями. Один ученик употребляет клюкву 1-2 раза в месяц и он болеет простудными заболеваниями чаще других. Чем чаще человек употребляет в пищу клюкву, тем реже он болеет простудными заболеваниями. Большинство ребят знают, что клюква – лекарство от многих болезней.

## Применение клюквы для лечения болезней



Лекарственным сырьем, в основном, являются ягоды клюквы, реже листья.

Ягоды и листья клюквы чаще применяют:

Как общеукрепляющее, витаминное, противовоспалительное, мочегонное, противомикробное средство. Ягоды клюквы используют для регулирования обмена веществ, при простудных заболеваниях, при заболеваниях органов дыхания, горла, при заболеваниях почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, при анемии, при сахарном диабете, при глазных болезнях и т.д.

### Рецепты

1. Два стакана клюквы растолочь, добавить  $\frac{1}{2}$  стакана сахара и 1 стакан воды, довести до кипения, процедить, разбавить водой по вкусу. Пить вместо чая при гипертонии.
2. Столовую ложку ягод клюквы размять, залить стаканом кипятка, довести до кипения, охладить, процедить. Использовать для полоскания горла при воспалительных заболеваниях, для промывания открытых ран как антисептическое средство.



## Заключение



В работе мы определяли роль клюквы для организма человека, ее достоинства и лечебные свойства. По результатам анализа информации по данной теме, проведения опытов, из интервью с медиком, мы пришли к выводу, что клюква – полезная ягода. Между употреблением клюквы и здоровьем человека существует прямая зависимость. В ходе нашего исследования было проведено анкетирование среди учащихся класса. По результатам опроса мы установили, что употребление клюквы укрепляет наше здоровье.

## Список используемой литературы:

«Русский дом» - книга для хозяйки и хозяина. Нижний Новгород 1992 г.

«Русский дом» - книга о том, как беречь красоту и здоровье и от хворей домашними средствами избавиться. Нижний Новгород 1993 г.

«Атлас – определитель от земли до неба.» Москва «Просвещение» 2007 г.

Интернет – ресурсы.

