

Чипсы: Лакомство или яд?



Исследовательский проект



Подготовил: ученик 3 «Б» класса
Крылов Егор
Руководитель начальных классов:
Горшкова Марина Николаевна

2017 г.

Обоснование выбора

- **Чипсы** – очень популярны, особенно среди молодежи. Их едят во время просмотра кинофильмов, на природе, и даже просто от скуки.
- Они вкусные и хрустящие. И ничего страшного в них нет, ведь чипсы – это та же жареная картошка, которую люди делают себе дома.
- Но, по утверждению нашего учителя, в чипсах есть пищевые добавки, которые вредны для здоровья.



Цель проекта:

*Выяснить,
насколько полезны или вредны чипсы.*

Задачи:

- Узнать, что такое чипсы и как их готовят.
- Узнать, какую пользу и какой вред несёт для организма человека такой готовый продукт, как чипсы.
- Видеоролик: как делают чипсы?
- Приготовить чипсы в домашних условиях.

Объект исследования:

Чипсы и их влияние на здоровье школьников

Гипотеза

- ❖ Предположим, что чипсы полезная, питательная и вкусная закуска.
- ❖ Но возможно, чипсы вредны для здоровья людей.

Статистика

- *каждый россиянин в среднем съедает 0,5 кг чипсов в год;
- *европеец: 1-5 кг/год;
- *американец: 10 кг/год.



Так что же такое чипсы и как они появились?

- **Чипсы** (по-английски – **стружка**) – закуска из тонких как бумага ломтиков картофеля, обжаренных в масле. Продаётся как готовый к употреблению продукт питания.
- Если чипсы приготовлены из высушенного тонкого слоя картофельного пюре, они могут называться **чипсами**.



Возникновение чипсов

- В 1853 году на курорте Саратога-Спрингс (США) в одном из дорогих ресторанов посетитель вернул жареный картофель на кухню, пожаловавшись на то, что он «слишком толстый».
- Шеф-повар решил пошутить над богачом, нарезал картофель буквально бумажной толщины и обжарил.
- Но блюдо понравилось посетителю и его друзьям.

Рецепт прозвали
«Чипсы Саратога»



В нашей стране...

...Чипсы появились в 1963 году и назывались
«Хрустящий картофель Московский в
ломтиках».

Они производились только в Москве.



Состав «магазинных» чипсов

- Чаще всего вместо картофеля используют **тесто из кукурузной, пшеничной муки и крахмала.**
Их даже нельзя назвать чипсами!
- Для обжаривания используют **дешёвый жир.**
- Всегда добавляют усилитель вкуса – **глутамат натрия, который вызывает сильное привыкание!**
который вызывает сильное привыкание!
- Обязательно используют **консерванты.**
- Могут использоваться и другие искусственные добавки и **ароматизаторы.**



Что же продается в наших магазинах...

- Самые дорогие – чипсы «Принглс». Но по решению суда Великобритании они не могут называться картофельными чипсами!

- * Новинка - «Русская картошка» оказалась просто обманом – это всё те же сухие лепёшки из картофельного пюре – то есть вафли!



Не имеют никакого отношения к чипсам...

- Самые дешёвые и часто покупаемые - «Зяки-зяки» со вкусом крабов - это просто закуска!
- Так же как и дорогие «Читос» - кукурузные палочки со вкусом «Сыр»



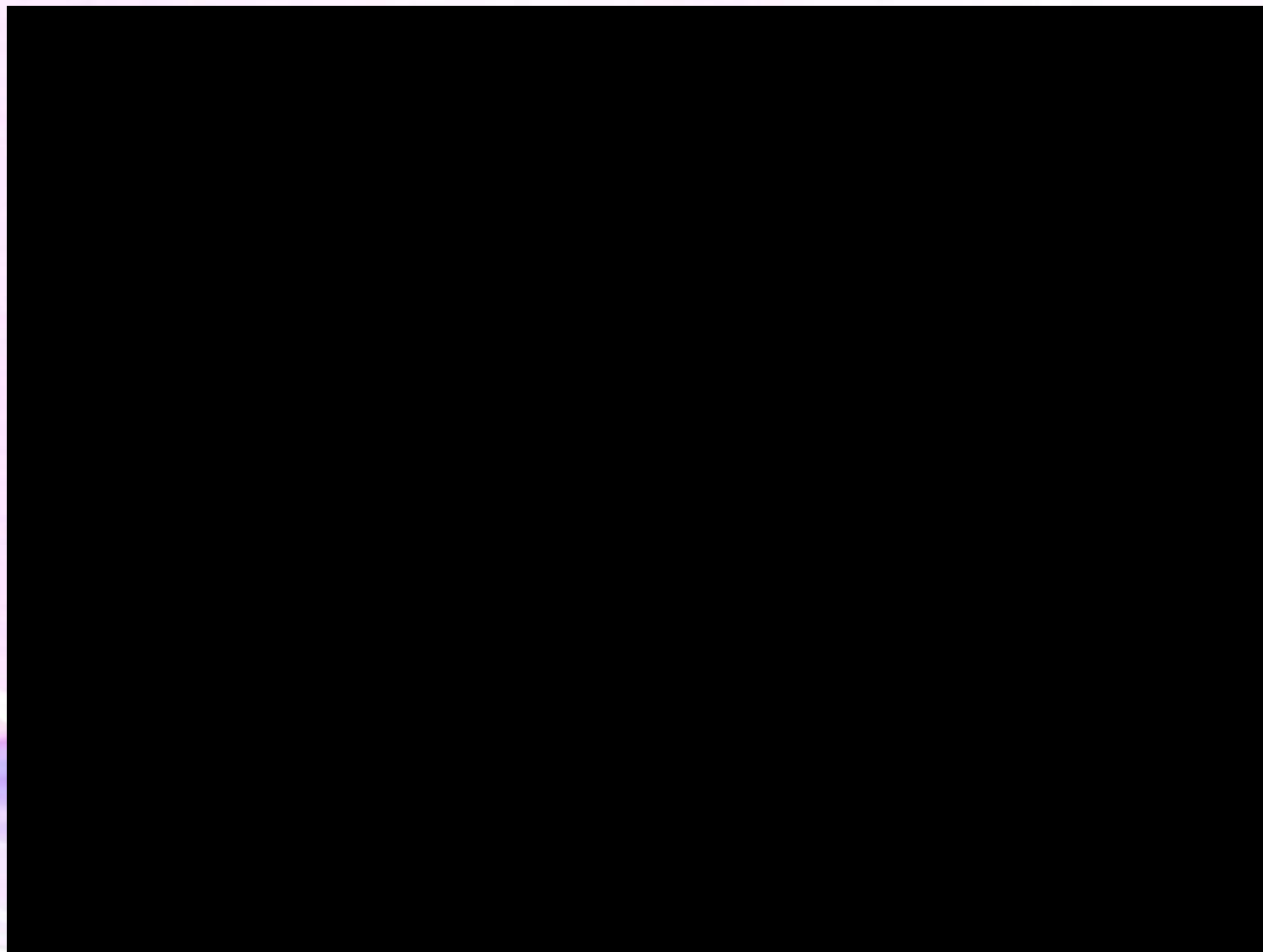
Настоящими картофельными чипсами мы бы назвали ...



**Чипсы марки «Лейс» -
самые популярные.
Но они довольно дороги
для простого ребёнка!**

Видеоролик: как делают чипсы?

**Вся
правда
о вреде
чипсов.**



опыт 1: «Обнаружение маслосодержащих веществ»



Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку и нажать сильнее, то мы увидим большое жирное пятно.



опыт 2: «Качественное определение крахмала»

В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для бактерий.



опыт 3: «Опасное вещество»

Если картофель пережарить,
то в нём образуется акриламид –
токсичное (ядовитое) вещество,
которое поражает нервную систему,
печень, почки, вызывает мутацию



опыт «Сохранение вкусовых качеств»

4:

через 2 недели



Приготовление домашних чипсов в микроволновке за 5 минут

- Чипсы по умолчанию считаются вредной едой с кучей химических добавок, однако это не относится к хрустящему картофелю, приготовленному дома. В данном случае вы сами выбираете специи/добавки, а также следите за качеством используемых ингредиентов. Наши домашние чипсы в микроволновке за 5 минут позволят получить полноценную закуску, отлично подходящую для дружеских вечеринок. Давайте же удивим друзей и порадуем детишек популярным хрустящим снеком собственноручного изготовления. Для вкуса ломтики подсаливают и добавляют приправу.

Безусловно, очень вкусно и питательно.

Ингредиенты:

- картофель — 2 шт. (среднего размера);
- молотая паприка — 1/2 ч. ложки;
- мелкая соль — щепоть;
- черный молотый перец — щепоть;
- красный острый молотый перец (по желанию) — на кончике ножа;
- растительное масло — 1 ст. ложка (+ 3-4 ч. ложки для смазывания тарелки).



РЕЦЕПТ:

- Домашние чипсы можно приготовить двумя основными способами: в духовке и в микроволновке. Второй вариант гораздо проще и быстрее, поэтому мы отдадим предпочтение именно ему. Выбираем картофельные клубни среднего размера, промываем, очищаем, а затем нарезаем тончайшими кружочками. Можно воспользоваться специальной насадкой для терки или обойтись обычным ножом. Главное, чтобы толщина картофельных пластин была одинаковой и не превышала 2 мм.
- Складываем заготовки в удобную миску, посыпаем солью, паприкой, жгучим красным и черным перцем (по желанию можно добавить и другие специи на ваше усмотрение). Поливаем картофельные кусочки маслом, а затем тщательно перемешиваем руками.
- Берем плоскую тарелку, равномерно промазываем растительным маслом, а затем распределяем картофельные кружочки одним слоем так, чтобы им было свободно.

Приготовление

- Помещаем будущий снэк в микроволновую печь, устанавливаем максимальную мощность и готовим чипсы около 3-5 минут. Периодически проверяем состояние картофеля, так как время приготовления для каждой микроволновки свое. Румяный оттенок и твердая структура будут свидетельствовать о готовности продукта.
- Перекладываем «подошедшие» чипсы в чистую и сухую посуду, аналогичным образом готовим следующую партию. Если же вы желаете приготовить чипсы с сыром, натрите его мелкой стружкой, распределите тонким слоем по готовым картофельным ломтикам и отправьте снэк в микроволновку еще на 1-2 минуты. Подаем картофель в качестве закуски к пиву или же хрустим просто так.



Вкуснятина.....



Вред, наносимый чипсами

- В целом нарушается иммунитет человека, замедляется его рост и развитие.
- Появляются аллергии, диабет, заболевания сердца и рак.



- Из-за высокого уровня жира и крахмала в чипсах при частом их употреблении очень скоро появляется ожирение!

Результаты нашего исследования

Вред:

- Большинство продаваемых закусок и чипсами нельзя назвать!
 - Везде используются глутамат натрия, ароматизаторы и консерванты.

Польза:

- Чипсы вкусны и питательны, если приготовлены мамой на кухне.
- Вы знаете, что чипсы не пережарены, и в них только натуральные приправы и соль.

Подведём итоги. Чипсы - продукт вкусный, но пользы для здоровья в нем нет. Тут Вам и высокая калорийность и канцерогены. Чипсы - это жирная высококалорийная жареная пища. А злоупотребление такой пищей неблагоприятно сказывается на работе многих органов человека. Значит, чипсы приносят скорее вред, чем пользу. Однако если употреблять их в разумных количествах, то нет ничего страшного, если один раз в неделю вы съедите пакетик хрустящего лакомства.



***Благодарим за
внимание! Будьте
здоровы!***

**Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны.
Кашу - утром, суп - в обед,
А на ужин – винегрет!
Если чипсы есть не будешь,
И сухарики забудешь,
То, конечно, спору нет,
Проживешь ты много лет!**

Литература

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М. : Мир, 1997
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Чипсы> – материал из Википедии – свободной энциклопедии.
3. <http://foodblogger.ru/articles/polza-i-vred-chipsov/> – Блог о вкусной и здоровой пище, статья «Полезьа и вред чипсов».
4. <http://medicina.kharkov.ua/http-www-news-ru-ua/481-harmful-food.html> – статья об эксперименте над крысами «Вред чипсов и сухариков».
5. <http://www.inflora.ru/diet/diet203.html> – «Чипсы: вред фигуре и здоровью».