

Конфеты. Их вред и польза.

Автор работы:

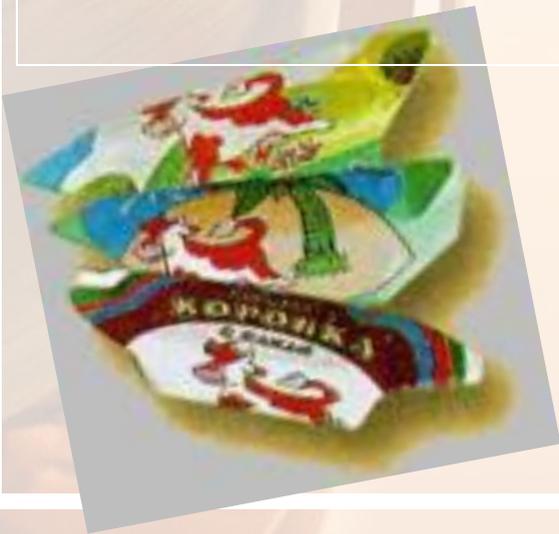
Сизых Владислав

МБОУ «Гимназия №9»



Цель работы:

- Выяснить, какую пользу организму человека может принести употребление конфет или какой вред.



Задачи:



- Познакомиться с историей возникновения шоколада, конфет;
- Выяснить, какие заболевания, преследуют человека, при злоупотреблении сладостями;
- С помощью анкетирования выяснить, сколько людей ежедневно употребляют конфеты;
- Провести социологический опрос «Какие конфеты Вы больше всего любите?»
- Определить воздействие на организм человека употребление конфет.

Гипотеза:

- Если человек будет употреблять сладости, то он сможет избежать некоторых заболеваний, а если злоупотреблять, то навредит своему организму.



Из энциклопедии



● **Конфеты** (итал., confetto, от лат. confectus — изготовленный), кондитерские изделия, изготавливаемые на основе сахарно-паточного сиропа, к которому добавляют различные виды пищевого сырья. Различают Конфеты: глазированные, неглазированные; шоколадные с начинками. В зависимости от вида конфетной массы, из которой сделана начинка, конфеты бывают: помадные, фруктовые, молочные, ликёрные, сбивные, кремовые, грильяжные и др.

Самые первые в мире конфеты



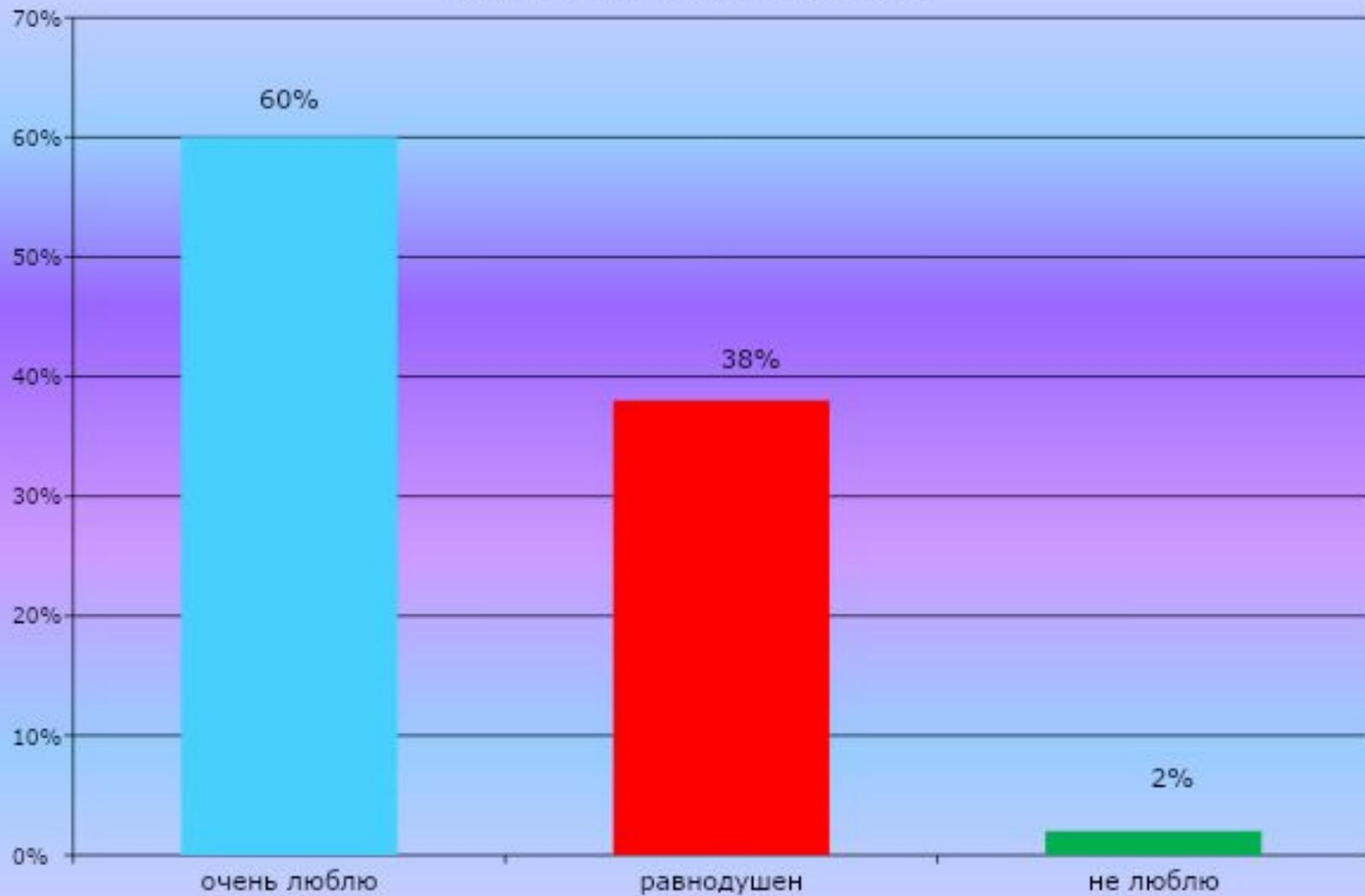
Самые первые появились в Египте. Поскольку сахар в то время еще не был известен, вместо него употребляли финики и мед. На Востоке конфеты делали из миндаля и фиги, а в древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом. У нас тоже было что-то вроде конфет: в Древней Руси их делали из кленового сиропа, патоки и меда.

Анкета:

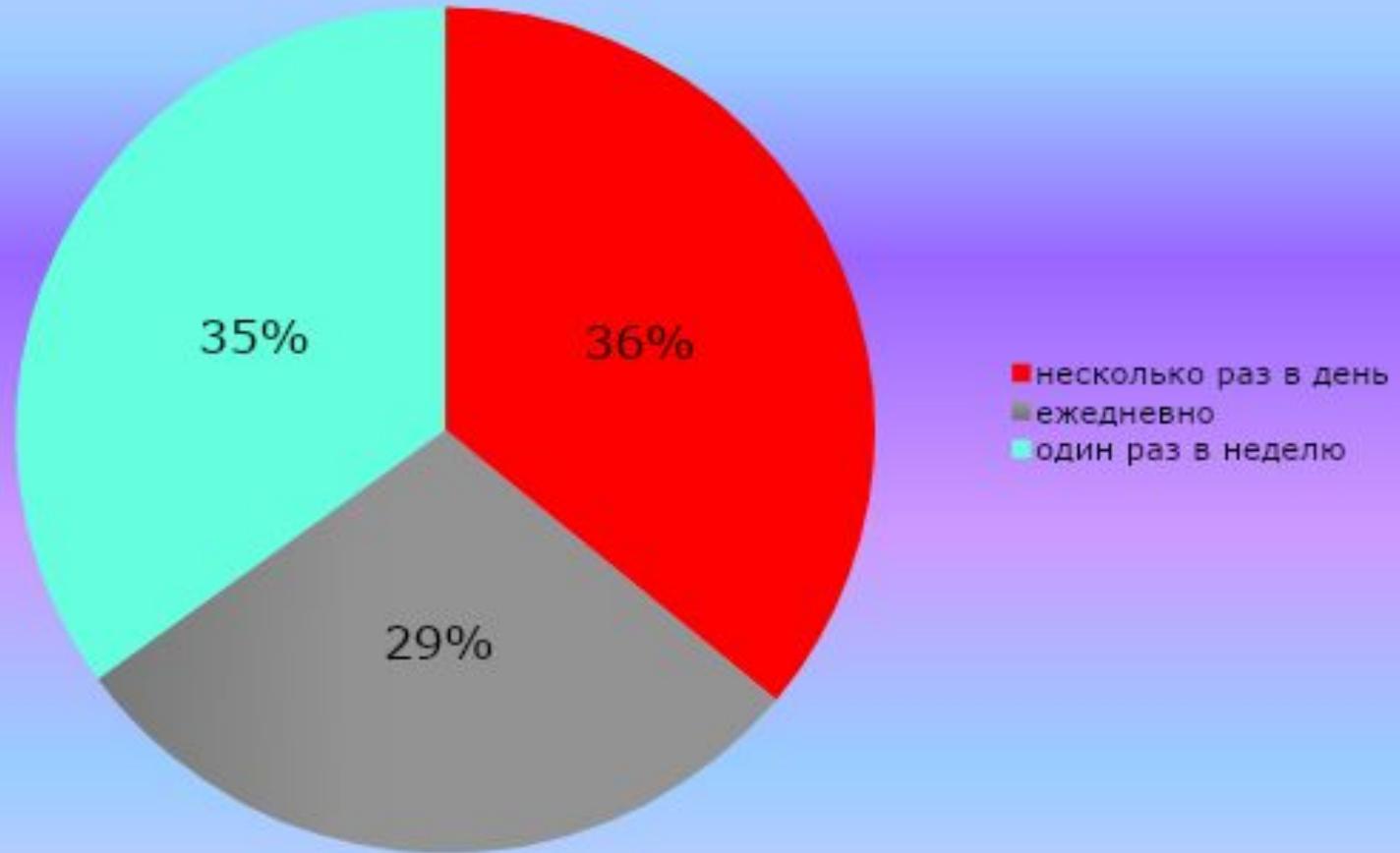


- 1) Как Вы относитесь к сладостям?
 - Очень люблю
 - Равнодушен
 - Не люблю
- 2) Как часто Вы употребляете конфеты?
 - Несколько раз в день
 - Ежедневно
 - Один раз в неделю
- 3) Какие конфеты Вы больше всего любите?
- 4) Знаете ли Вы о пользе, вреде конфет?

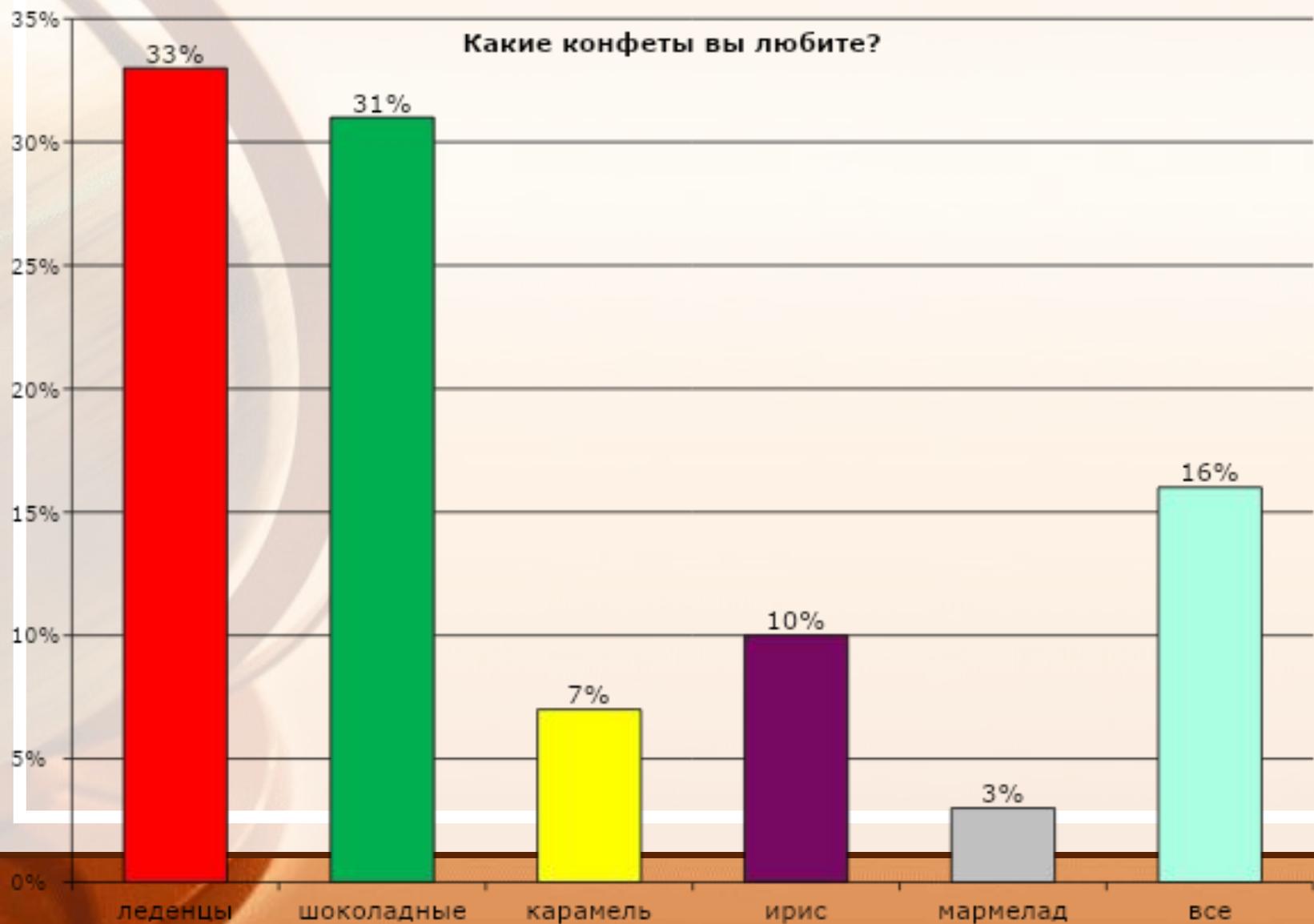
Как вы относитесь к сладостям?



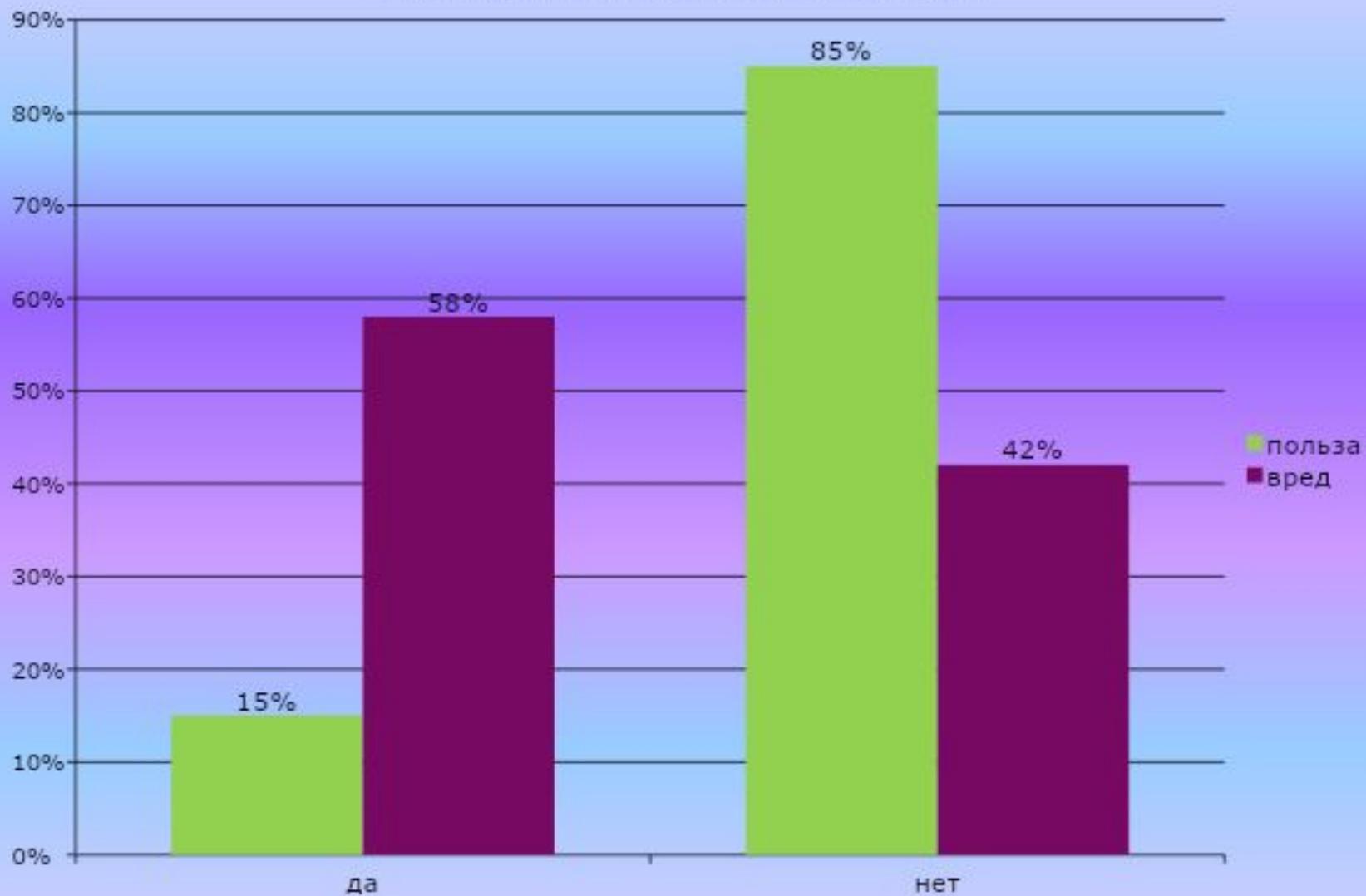
Как часто употребляете конфеты?



Какие конфеты вы любите?

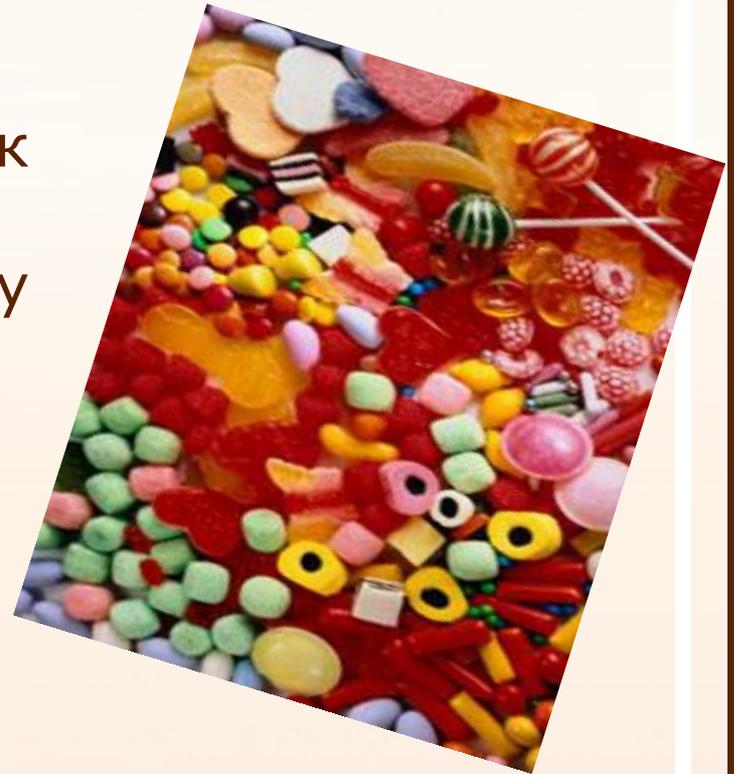


Знаете ли вы о пользе, вреде конфет?



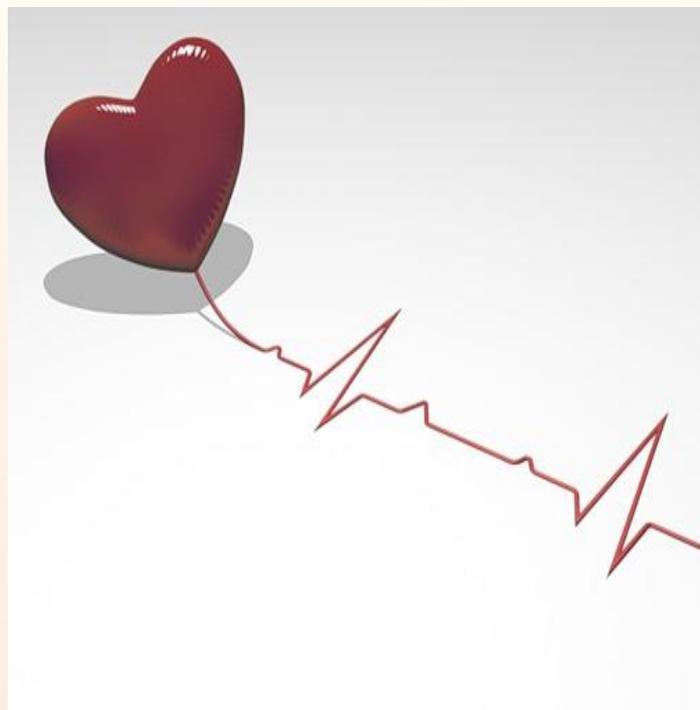
Польза

- **Сладости** — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. **Углеводы также участвуют в построении клеточных мембран, белков крови, гормонов.**



Шоколад против инфаркта

- Риск заболеть сердечнососудистыми заболеваниями снижает умеренное потребление шоколада. Это лакомство может оградить от инфаркта миокарда. Однако, шоколадом не следует злоупотреблять. Идеальную норму составляет 6-7 г. шоколада в день. Именно столько хватит для того, чтобы гарантировать защитный эффект от процессов воспаления в организме и сердечнососудистых



Полезный шоколад

- Шоколад расширяет сосуды, предотвращает образования тромбов.
- Британские и итальянские ученые доказали, что горький шоколад также поднимает в крови уровень антиоксидантов на 20 %.
- В чёрном шоколаде повышенное число антиоксидантов, которые предотвращают развитие раковых опухолей.
- Черный шоколад способен улучшать артериальный кровоток и снижать кровяное давление.



Самые вредные конфеты



- Жевательные конфеты, помадки, ириски. Любые липкие и тягучие сладости. Они являются настоящими убийцами для ваших зубов. Для фигуры вреда от них не больше, чем от простых леденцов, зато в разы вырастают шансы получить кариес. Забиваясь между зубами, прилипая к ним, эти мягкие конфеты создают все условия, чтобы развивались и питались бактерии, которые с успехом поедают эмаль ваших зубов. Всё это касается и шоколада с жидкой начинкой и карамели.

Пищевые добавки



- Леденцы, мороженое, джемы - все это может угрожать здоровью. Украинские и закордонные производители уже не первый год пичкают нас пищевыми добавками - ароматизаторами, красителями, консервантами. Их добавляют куда угодно. Мы уже привыкли, открытым остается лишь вопрос о том, насколько это все вредит здоровью.
- Недавно английские ученые выяснили: многие из разрешенных в Украине пищевых добавок все-таки вредны, особенно для детей. Например, они могут вызывать повышенную утомляемость, беспокойный сон и даже снижение умственных способностей.

Что Е-дят наши карапузы?



- **E-110**, желтый «солнечный закат» FCF, оранжево-желтый S

Добавляется в цветную конфетную глазурь, джемы, и др. Вызывает аллергические реакции, заложенность носа, насморк, тошноту, боли в животе, гиперактивность. Запрещен во многих странах.

Что Е-дят наши карапузы?



- **E-104**, желтый хинолиновый
Используется в цветных драже, леденцах от кашля, жвачках. Вызывает воспаления кожи и повышенную активность у детей. Запрещен в Австралии, Японии, Норвегии, США.

Что Е-дят наши карапузы?



- **E-129**, красный специальный
Может быть оранжевого цвета. «Пролез» в некоторые сладости, вафли и другие кондитерские изделия. Может стать причиной рака, вызывает аллергию различных видов. Запрещен в 9 государствах Европы.

Что Е-дят наши карапузы?



- **E-102**, тартразин

Оказывает негативное воздействие на организм.

Мнение специалиста



**Зоя Ларионова,
детский врач-
диетолог ГУ
НИИ питания
РАМН**

- Дневная доза конфет, вафель и печенья для младших школьников – 20 г, школьников – 25 г. По сути, ребенку разрешается съесть за сутки всего 2-3 конфетки. Однако в новогодние праздники о правилах правильного питания забывают.

Мнение специалиста



Зоя Ларионова,
детский врач-
диетолог ГУ
НИИ питания
РАМН

- **Идеальный подарок**

Мармелад – 100 г

Зефир – 100 г

Пастила – 70 г

Халва в шоколаде – 30 г

Чернослив или курага в шоколаде –
100 г

Плитка молочного шоколада – 50 г

Шоколадное яйцо – 30 г

Детское печенье – 70 г

Орешки – 100 г

Мандарины или киви в фольге –
350 г

Встреча со стоматологом Самойловым Д.А.



Если же ребенок схватил конфету часа через два после обеда или перед едой, эмаль оказывается неприкрытой. И даже зубам с самой хорошей наследственностью в этом случае грозит кариес.

Исследование на содержание ацетона и глюкозы



- Чупа – чупс
- Кислинка
- Шипучка



Исследование на содержание белка

- Темный шоколад
- Белый шоколад
- Молочный шоколад



Шоколад	Кол-во белков	Интенсивность окрашивания
белый	7,7	2
темный	5,7	3
молочный	11,2	1

1. Ограничивайте сахар в рационе. Приучайтесь не есть сразу подаренные кем-то сладости. Желательно, чтобы вы не получали сладкого каждый день.

2. Старайтесь пить чай, кофе или компот без сахара. Некоторые кладут в чай заменители сахара, но они не всем показаны.

3. Если очень хочется сладкого, лучше ешьте фрукты, содержащие небольшое количество сахара. После них вам уже не захочется конфет.

4. Возьмите за правило не покупать сладкое «про запас» - к примеру, на тот случай, если гости придут. Сблазн попробовать лакомство самим может оказаться слишком силен. Покупайте торт или конфеты только накануне прихода гостей. А чай пейте с сухарями или сушками – в них хоть и есть сахар, но в небольшом количестве.

5. Вместо того чтобы «заедать» стресс коробкой шоколадных конфет, не поленитесь заварить чай из успокоительных трав. Эффект будет тот же, а побочных последствий, вызванных употреблением сладкого, удастся избежать.

Спасибо за внимание!

