

Районная научная конференция-конкурс молодых исследователей
«Инникигэ хардыы» имени академика В.П. Ларионова
МБОУ «Нюрбинская средняя общеобразовательная школа №2
Кафедра образовательная область «Естественные науки»

Кумыс и кока-кола: вред или польза

...Луною чуть озарена,
С улыбкой жалости отрадной
Колена преклонив, она
К его устам кумыс прохладный
Подносит тихою рукой...

А.С.Пушкин

**Выполнил :Пахомов Иван
ученик 5 «Б» класса
МБОУ «НСОШ №2»**

Руководитель: Васильев Г.Н.

Цель моей работы

Узнать про безалкогольные напитки:
кумыс и кока колу и выявить
вредны ли они или полезны нашему
организму



Задачи моей работы:

- изучить исторические аспекты кумыса в различной литературе; рассмотреть виды кумыса по методам приготовления, качеству, срокам созревания; подробно разобрать метод приготовления кумыса; выявить целебные свойства данного напитка
- пропаганда среди молодежи кумыса, в век кока-колы пусть она внесёт свой небольшой вклад в популяризацию этого жаждоутоляющего, ободряющего и целебного напитка
- выявить влияние Кока-Колы на организм человека. Получить больше информации о Кока - Коле, узнать состав напитка.
- выяснить, наносит ли вред организму Кока-Кола?

Объект исследования

**безалкогольные
кисломолочный напиток-
кумыс и любимый у
молодёжи кока-кола**



Предмет исследования

- влияние кумыса на организм человека и его целебные свойства
- вред Кока-Колы на наш организм



Гипотеза

- Я предполагаю о том, что национальный напиток кумыс необходимо широко использовать для оздоровления населения. Употребление кумыса на уровне семьи и в оздоровительных учреждениях будет способствовать сохранению и укреплению здоровья
- Так ли вредна Кока-Кола как говорят взрослые?

Виды кумыса

- Саамал (легкий свежий слабый)
- Аарахтаах (добавление молоко коровы, сметаны)
- Хара (заквашивают с добавлением молока и сыворотки сметаны)
- Арыылаах (растопленное масло заливают в ледяную воду)
- Хойуу (длительное брожение)



Виды кока-колы

- Франция
- (Coca-Cola Light Sango)

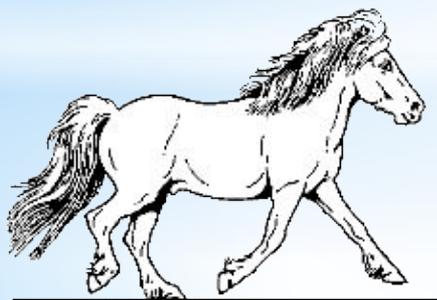
- Англия
- (Coca-Cola Orange)
- Новая Зеландия
- (Coca-Cola Raspberry, Coca-Cola Citra)
- Босния-Герцеговина
- (Coca-Cola Citra, Coca-Cola Blak, Coca-Cola M5)
- Новая Зеландия
- (Coca-Cola Raspberry, Coca-Cola Citra)
- Россия
- (Coca-Cola Vanilla)



Пищевая ценность (под калорийностью, или энергетической пищевой ценностью, пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении.)

Калорийность (Пищевая или энергетическая ценность)	В сутки 2500–3000 ккал	Кумыс 50 ккал	Кока-кола 42 ккал
Белки обеспечивают рост и развитие организма, являются важнейшим компонентом всех тканей и органов.	410 ккал	2,1 мг	0
Жиры - это основные компоненты важнейших гормонов и клеток организма.	90 гр	1,9 мг	0
Углеводы - это основной источник энергии для нашего организма	100 гр	5 мг	10,6 гр
Натрий играет важную роль в поддержании постоянства объема жидкости в организме.	4,4 мг	34 мг	7,0 мг
Калий отвечает за поддержание водного баланса организма, работу сердца, деятельность мышц и нервов, уменьшает отеки, нормализует давление, выводит шлаки, снимает спазмы.	2,0 мг	77 мг	1,0 мг
Кальций поддерживает нормальный сердечный ритм, способствует здоровью сердечно-сосудистой системы, участвует в обмене железа в организме, способствует нормальной работе нервной системы, делает кости крепкими, а зубы здоровыми.	800 мг	94 мг	4,0 мг
Магний необходим для нормальной работы сердца, удаления из организма некоторых вредных веществ, нормальной работы нервной системы.	400 мг	25 мг	1,0 мг
Фосфор участвует практически во всех химических процессах организма, отфильтровывать отходы в почках, необходим для роста и восстановления и «ремонта» всех тканей и клеток.	1500 мг	60 мг	Около 17 мг

Химический состав кобыльего молока



Витамины кумыса

витамин А	0,03
РР	0,1
Бета-каротин	0,01
витамин А(РЭ)	32
В1	0,02
В2	0,04
В5	0,2
В6	0,03
В12	0,2
Вит.С	9
Вит.Е	0,1
Биотин	1
Ниотциновый эквивалент	
Холин	23,5



ВЫВОД

- * Вот и получилась целостная и далеко неполная картина исследования безалкогольных напитков кумыса и соса-cola.
- * Кумыс являясь важным лечебным и диетическим средством, обладает разносторонним действием на организм. Поэтому необходимо включать его в рацион питания каждой семьи.
- * Кока-кола не безопасна для здоровья. Нужно понимать что здоровье самое ценное что есть у нас

