

Тема работы: *Польза и вред сахара.*

Предлагаемая вниманию читателя исследовательская работа посвящена сахару. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что сахар полезен или вреден? Я обратил внимание на это, когда родители стали говорить что много сладкого вредно. И мне стало интересно, почему они так говорят. Желание узнать полезно есть сладкое или вредно появилось у меня еще в детстве. Особенно интересно узнать, почему нельзя есть сладкое на ночь?!

В будущем я бы хотел быть здоровым и сильным, поэтому уже сейчас меня интересует тема здорового и правильного питания. И я решил изучить эту тему поподробнее. Когда я стал это изучать поподробнее, то меня поразило, то, что сахар добавляют почти во все блюда. Сахар стал сегодня неотъемлемой частью нашей жизни. Мы используем его, не задумываясь.

Польза или вред сахара?

- Сахар сопровождает человека с самого рождения И хотя сахар не содержит никаких полезных веществ, совсем без него нельзя. Благодаря сахару в крови идёт процесс образования гликогена – вещества, питающего мышцы, сердце, печень. Сахар (а точнее, глюкоза), содержащийся в крови, служит единственным источником питания для головного мозга, обеспечивая его необходимой энергией для нормальной работы
- Но раз сахар так важен для организма, то почему же его называют «сладкой» смертью?
- Всё дело в очистке и рафинировании.
- Очищенный от всех примесей (а заодно и от всех полезных веществ) сахар не приносит нашему организму ничего, кроме вреда
- Неумеренное потребление сахара может спровоцировать слабость, быструю утомляемость и даже депрессию, развития сахарного диабета, ожирения.

Актуальность темы нашей работы определяется тем, что в настоящее время люди чаще стали болеть, стали чаще иметь избыточный вес, а это все больше стало привлекать внимания и ученых и докторов. Наверное, каждый человек хотя бы один раз в жизни задумывался над этим. На сегодняшний день существует два противоположных взгляда на данную проблему, чего больше приносит сахар – вреда или пользы? Я решил изучить эту тему на

примере своего класса. В этом и заключается новизна моего исследования.

На сегодняшний день существуют работы, посвященные сахару и употреблению сладкого вообще. Однако я решил изучить эту тему на примере своего класса, в этом и заключается новизна моего исследования.

Цель работы – выяснить, почему все так любят сладкое. Основная цель работы – ответить на вопрос «А полезен ли сахар?». Доказать что сахар полезен!

Для достижения поставленной цели, нам необходимо определить - какие плюсы и минусы есть в употреблении сахара. Чтобы это определить нам необходимо, изучить необходимую литературу, провести опрос в классе, собрать медицинские показатели и из всего сделать вывод.

1 ГЛАВА (теоретическая). Основные термины и понятия.

Сахар – это белый кристаллический порошок, который вырабатывают из сахарного тростника или сахарной свеклы. Сахар-песок состоит из сахарозы и влаги, в воде он растворяется полностью. Не имеет постороннего привкуса и запаха, на вкус сладкий, на ощупь сухой.

Сегодня трудно представить свою жизнь без такого важного продукта как сахар. Сахар очень широко используют: его добавляют в чай, кофе и прочие напитки, его используют для приготовления сладостей, выпечки и в других блюдах. Трудно представить, что, хотя сахар известен уже более 4000 лет, широкое применение его стало возможно всего несколько веков назад, а до этого он считался продуктом для избранных.

Родиной сахара считается Индия, там его делали из сахарного тростника, а известный нам сахар из сахарной свеклы появился сравнительно недавно. Помимо тростникового и свекловичного сахара известен еще и кленовый сахар, его получают из кленового сиропа. А также есть пальмовый сахар – из сока пальм.

В Россию сахар попал в конце 17 века, а в 18 веке у нас уже работали собственные заводы по производству сахара. Но доступен сахар был лишь для знати, очень дорого обходилось его получение, лишь в 19 веке, когда все перешли на производство сахара из сахарной свеклы – он стал доступен широкому кругу потребителей. И так он дошел до наших дней.

Полезьа сахара

- ✓ Сахар в организме расщепляется до глюкозы, которая в свою очередь является главным источником питания головного мозга.
- ✓ Сахар полезен и для печени, попадая в организм, он помогает печени выполнять барьерную функцию против токсических веществ. Глюкоза, используется печенью для образования парных серных и глюкуроновых кислот, которые способны обезвреживать такие химические вещества как фенол, крезол и др.

ВРЕД САХАРА



2 ГЛАВА (исследовательская).

Для того, что бы выяснить – «все ли так любят сахар, как люблю его я», я решил провести опрос в классе (среди своих одноклассников). Опрос проводился посредством анкетирования. В опросе приняло участие 8 человек, включая меня.

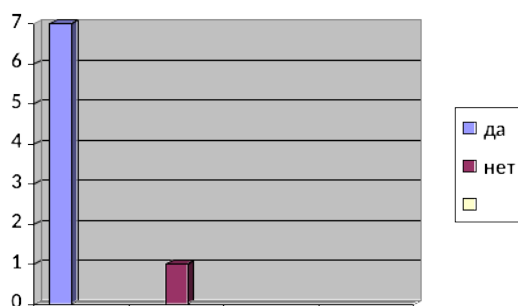
Анкетирование дало следующие результаты: первоклассники мало знают о сахаре и о его полезных свойствах, и почти все (если не подскажут родители) не сдерживают себя в потреблении

сладкого и сахара в целом. Плохо знают о том, что если употреблять в пищу много сладкого и сахара это может привести к заболеваниям. Также они не осведомлены и о том, что без потребления сахара человек не сможет жить долго и счастливо.

АНКЕТИРОВАНИЕ:

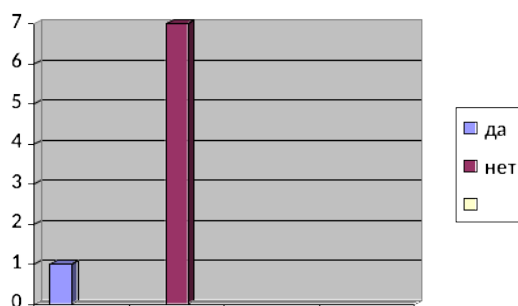
1. Делает ли сахар нас счастливым?

- а) да
- б) нет



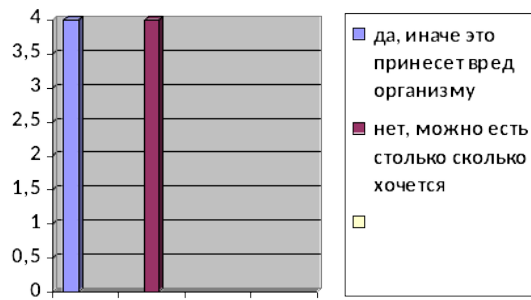
2. Сахар дает вам энергию?

- а) да
- б) нет



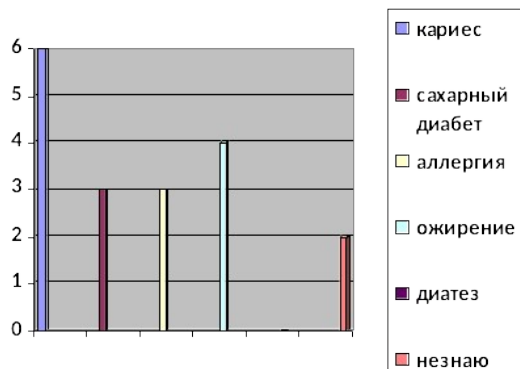
3. Употреблять сахар следует только в разумных количествах?

- а) да, иначе это принесет вред организму
- б) нет, можно есть столько сколько хочется



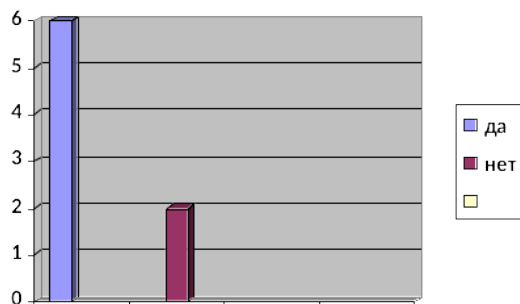
4. Что будет если употреблять много сахара?

- а) кариес
- б) сахарный диабет
- в) аллергия
- г) ожирение
- д) диатез
- е) не знаю



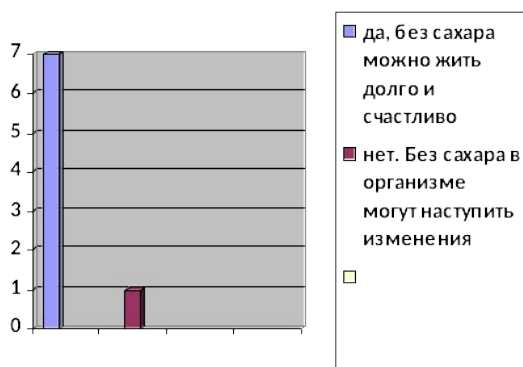
5. Сахар вызывает привыкание?

- а) да
- б) нет



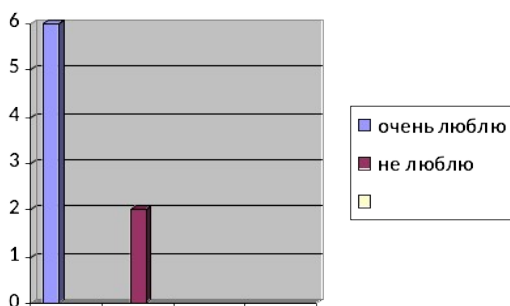
6. Если человека лишить потребления сахара он долго сможет жить здоровым и счастливым?

- а) да, без сахара можно жить долго и счастливо
- б) нет, без сахара в организме могут наступить изменения



7. Как вы относитесь к сахару и сладостям?

- а) очень люблю
- б) не люблю



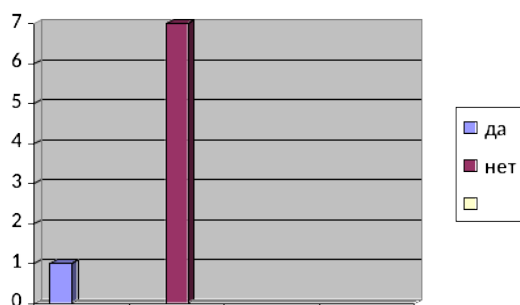
8. Как часто вы употребляете сладкое (конфеты)?

- а) ежедневно
- б) один раз в неделю
- в) не ем сладкое



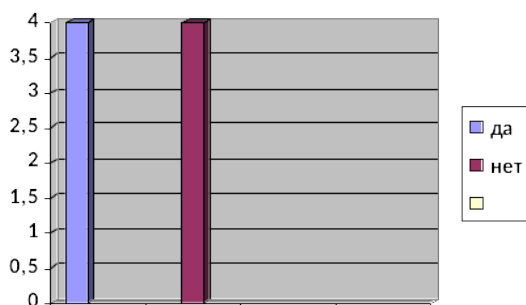
9. Можно ли ощутить вкус чая, не добавляя в него сахар?

- а) да
- б) нет



10. Вы представляете свою жизнь без сахара (сладкого)?

- а) да
- б) нет



3 ГЛАВА (вывод).

На основании всего вышесказанного я могу сказать следующее: сахар – один из опаснейших врагов человечества. «Белой смертью» его называют не просто так. Можно привести пример того, что чрезмерное потребление сахара может привести к серьезным патологиям. Но здесь я оговорюсь, что речь идет о большом потреблении сахара. Также сахар вызывает привыкание, но есть и другая сторона... без сахара организм начинает чувствовать дисгармонию. По данным исследований, среднестатистический житель России в среднем потребляет около 100 граммов сахара в день при **норме до 60**

граммов (около 13 чайный ложечек).



Нужно понимать, что сахар и его заменители содержатся также в конфетах, шоколаде, варенье, выпечке, мороженом, йогуртах, газировке и многих других продуктах питания. Что бы быть здоровым и позитивным человеком потребление этих продуктов нужно свести минимуму и заменить их свежими фруктами и овощами, из которых мы можем получить сахар в том виде, в котором он нужен организму и полезен для здоровья. В чай можно добавлять натуральный мед, конфеты заменить орехами и сухофруктами, а выпечку фруктовыми салатами. Нельзя пренебрегать этой информацией, особенно когда речь идет о здоровье подрастающего поколения. Мы очень любим, есть сладкое, особенно конфеты, мы можем их есть тайком. Поэтому с самого детства нужно приучать своих малышей есть полезные

Так вредно или полезно?

О пользе сахара говорить достаточно сложно – уж очень много противопоказаний у этого продукта. Однако в результате последних исследований медиков оказалось, что человеческому организму сахар необходим – в разумных дозах, естественно. Сахар – это углевод в чистом виде, основной поставщик энергии для организма. Конечно, лучше, если сахар будет присутствовать в пище не в виде промышленного продукта, а в виде овощей, фруктов, орехов, в составе которых также имеются органические сахара, столь нужные нашему организму. Природный сахар полезен, он преобразуется в глюкозу и отлично усваивается.

Но и промышленный сахар – не всегда яд. Он эффективно налаживает работу селезенки и печени, и часто людям с заболеваниями этих органов рекомендуется «сладкая» диета.

Ешьте меньше сахара, пейте больше воды и натуральных соков, любите фрукты. Благодаря этому Вы станете намного стройнее, здоровее и счастливее.

ПЛЮСЫ САХАРА:

- Сахар делает нас счастливыми. Во время приступов горя мы съедаем что-нибудь сладенькое, после чего наша поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который в свою очередь приводит к выделению серотонина - гормона счастья.
- Сахар дает нам энергию. При поступлении в организм сахар преобразуется в глюкозу, снабжающую нас энергией.



 MyShared

4 ГЛАВА (ЗАКЛЮЧЕНИЕ).

Мое исследование может быть полезным и интересным для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и излучать счастье. В процессе работы я понял, как важно следить за своим здоровьем и я взглянул по-новому на злоупотребление конфетами и сладеньким. Не могу сказать, что я прямо сразу начну придерживаться всего выше перечисленного, так как не смогу отказаться от сладкого и сахара в целом, но эта работа заставляет меня задуматься о моем здоровье и здоровье моей семьи.

В следующей своей работе я хотел бы рассмотреть - а так ли полезны фрукты, которые нам предлагают продавцы. И что на данном этапе жизни полезнее употреблять в пищу сахар или заменить его фруктами....

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <http://kakizobreli.ru/kogda-poyavilsya-sahar/>.
2. ru.m.wikipedia.org сахар – Википедия.
3. fitzdrav.com Вред сахара; 17 свойств вреда сахара для здоровья...

4. marislavna.ru 40 серьезных патологий к которым приводит чрезмерное потребление сахара.