

Исследовательская работа «Полезные сладости»

Автор: Шишкина Вероника Аркадьевна

I. Введение

Многие дети и взрослые любят сладкое. Представить себе нашу жизнь без конфет очень сложно. А найти ребёнка, который не любит конфеты, практически невозможно.

Однако врачи бьют тревогу – сладкое опасно для здоровья! Мамы не устают повторять, что много сладкого вредно.

Я провела опрос у учащихся класса. На вопрос «Ты сладкоежка: любишь ли ты сладкое?» ответили:

Нет: 2 человека

Не очень: 5 человек

Да: 25 человек

По данным опроса, можно сделать вывод, что большая часть любит сладкое.

Так какие же беды подстерегают сладкоежек, и в чем собственно заключается вред сладкого?

Существуют ли полезные конфеты, которые можно есть, не опасаясь за свое здоровье?

Цель: узнать, могут ли сладости быть полезными для здоровья.

Объект исследования: сладости.

Предмет исследования: сладости: вредные и полезные свойства

Гипотеза: я предполагаю, что сладости могут быть не только вредными, но и приносить пользу для организма.

Задачи:

1. Дать представление о пользе и вреде кондитерских изделий, о влиянии сахара на организм человека.
2. Узнать о полезных и вредных свойствах веществ, из которых состоят конфеты.
3. Выяснить, какие заболевания преследуют человека, при злоупотреблении сладким.
4. Провести исследование с сахарозаменителем (изомальтом), выяснить, чем изомальт полезнее сахара.

Методы исследования: анализ, сравнения, обобщения, исследования, поиск информации.

II. Основная часть

В ходе нашего исследования, мы выявили полезные и вредные свойства сладостей.

Полезные свойства сладостей

Ассортимент сладостей очень велик и разнообразен. В состав многих из них входит сахар. Сахар – это сладкие на вкус растворимые углеводы, а значит и источник энергии для нормальной работы мозга и мышц. Благоприятно влияют на кровоснабжение головного и спинного мозга, улучшается память. Конфеты – это источник радости для ребёнка! Доказано, что кусочек сладости помогает легче переносить стресс. Шоколад благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему.

Таким образом, видно, что у сладкого много полезных свойств, благоприятно влияющих на здоровье человека.

Вредные свойства сладостей

Ученые, врачи, родители не перестают говорить, что сладкое вредно. По словам экспертов, самый опасный ингредиент в кондитерских изделиях – сахар, который используется почти всегда. Итак, к каким же последствиям может привести переизбыток сахара:

1. Развитие диабета.

2. Имеются данные, что избыточное потребление сахара вызывает повышенное образование холестерина.
3. От большого количества углеводов возникает нарушение обмена веществ, и как следствие, аллергические высыпания на коже-диатез, аллергия.
4. Кариес.
5. Сахара обладают способностью откладываться в организме в виде жиров. Повышается нагрузка на печень.
6. Так же, помимо сахара, в кондитерских изделиях присутствуют и другие, вредные для организма добавки: красители, консерванты, искусственные подсластители, трансжиры, которые наносят вред организму
Так например, во многих конфетах присутствуют Е- добавки.

Итак, вредных веществ, которые отрицательно влияют на здоровье человека, у сладостей очень много.

Таким образом, видно, что вреда от сладкого больше, чем пользы.

Изомальт

Возникает вопрос: можно ли есть сладкое без вреда организму?

Так как именно употребление сахара приводит ко многим проблемам со здоровьем, мы решили найти продукт, которым можно заменить сахар. Мы узнали, что в настоящее время популярностью для изготовления многих кондитерских изделий используют изомальт. Изомальт – это сахарозаменитель, который получают в результате переработки сахарозы, содержащейся в сахарной свекле, сахарном тростнике и мёде. Данный продукт получают из 100% растительного сырья. Изомальт представляет собой белый кристаллический порошок без запаха, сладкий на вкус. Свойства изомальта во многом близки свойствам обычного сахара, но не несут того вреда, который способен нести сахар.

Свойства изомальта

Выделяют следующие свойства изомальта, как пищевой добавки:

1. Неспособность резко изменять уровень сахара в крови;
2. Продолжительный прилив сил;
3. Улучшение работы кишечника;
4. Снижение аппетита и продление ощущения чувства сытости;
5. Сокращает образование зубного налета и вредных для зубов кислот, не вызывает кариес;
6. Изомальт менее калориен чем сахар.

По нашим исследованиям можно сделать вывод, что изомальт во многом превосходит свойства обычного сахара, при этом полезен не только диабетикам или спортсменам, но и остальным потребителям.

Таким образом, изомальт является безвредным натуральным сахарозаменителем для организма человека, если им не злоупотреблять.

Применение изомальта

Наибольшее распространение изомальт получил в пищевой промышленности. Им часто заменяют сахар в продуктах для спортсменов и людей, страдающих диабетом.

Его часто используют для всевозможных украшений тортов, пирожных, домашних леденцов и много другое.

Из изомальта можно приготовить разнообразные сладости:

-леденцы

-зефир

-украшения для торта

-бисквиты

-шоколадные конфеты

-существует множество рецептов тортов, в которых изомальт применяется как основной ингредиент, или как замена сахара.

Мы решили приготовить леденцы из изомальта.

Для этого мы растопили изомальт в сотейнике. Затем полученный сироп залили в силиконовые формы и вставили шпажку, для создания леденцов. В смесь можно добавлять различные кондитерские присыпки или пищевой краситель, для изменения цвета.

Когда сироп застыл, извлекли его из форм. Леденцы готовы!

III. Заключение:

Итак, мы выяснили, что в состав конфет могут входить и бесполезные и даже вредные вещества. Что же теперь, отказаться от сладкого совсем?

В ходе исследования мы выяснили, что существуют сладости, которые практически не вредят здоровью, а даже наоборот, могут приносить пользу.

Таким образом гипотеза исследования полностью подтвердилась: сладости могут быть не только вредными, но и приносить пользу организму.

Цель и задачи, поставленные в начале работы, достигнуты.

Список литературы:

1. Корнеева О.С., Божко О.Ю. ИЗОМАЛЬТУЛОЗА – ПРИРОДНЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА\\
Фундаментальные исследования. – 2005. - №10. – С.34-35
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии
3. 2.Интернет-ресурсы