Полезна ли «модная еда»?

Автор:
Анна Никонорова
ученица 9 «А» класса
ГОУ СОШ №412

Руководители:
Надпорожская М.А.,
ГОУ ДОД
Петродворцового раойна;
Лебедева Н.В.,
ГОУ СОШ №412

Санкт-Петербург
2011

Актуальность выбранной темы

Если человек живет в городе и неправильно питается – он подвергает свою жизнь двойному испытанию. Поменять место жительства трудно.

Поэтому огромную актуальность приобретает проблема сбалансированного питания, которое даёт возможность полноценно развиваться и гармонично существовать человеческому организму.

Цель работы

Целью нашей работы было формирование понятия о системе здорового питания.

Задачи работы:

1. Изучение вопроса о здоровом питании по литературе.
2. Определение содержания сахара в составе газированных напитков.
3. Определение содержания поваренной соли в чипсах.
4. Анализ содержания пищевых добавок в чипсах и газированных напитках по информации, приводимой производителями на этикетках товаров.
5. Проведение социологического опроса по вопросам здорового питания.

Объекты исследования:

Чипсы

2008 г.

2010 г.

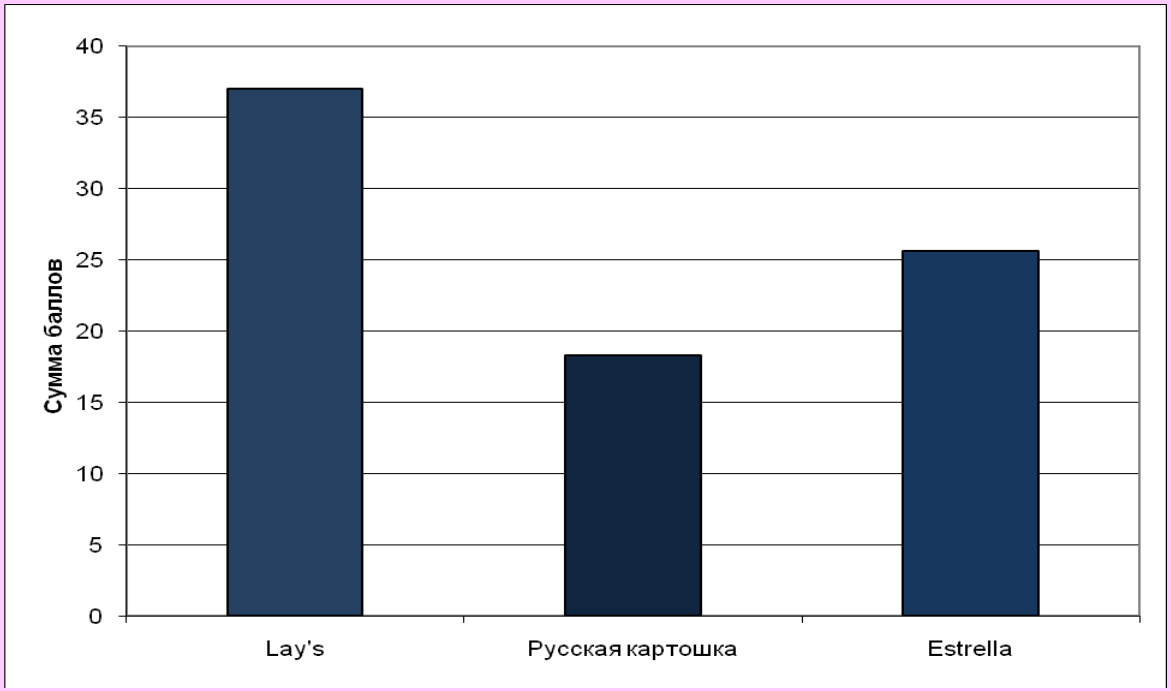
Газированные напитки

2008 г.

2010 г.

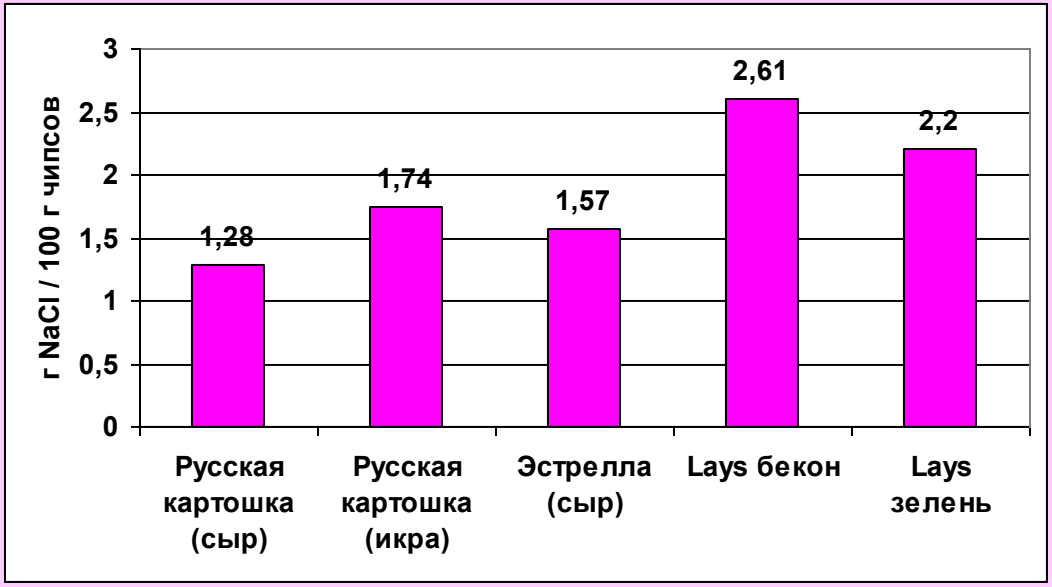
Органолептическая оценка чипсов (2010)

Качество/Названия чипсов	Lays	Русская картошка	Эстрелла
1. Запах	9,0	6,0	5,3
2. Вкус	9,7	4,3	7,3
3. Солёность	8,3	4,3	7,3
4. Послевкусие	10,0	3,7	5,7
Сумма баллов	37,0	18,3	25,6

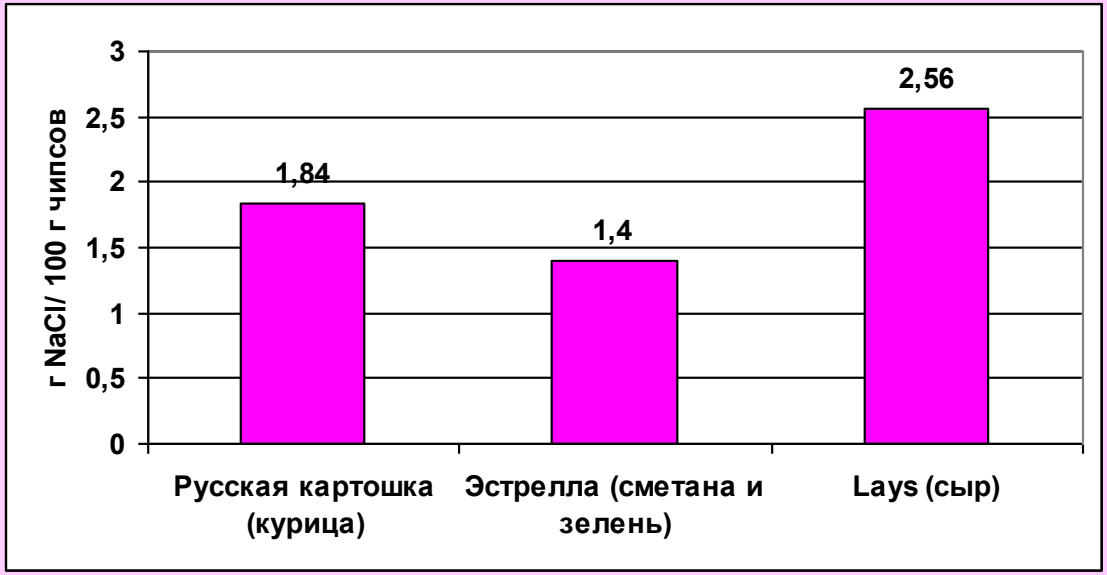


Результат экспертной оценки качества чипсов (средние баллы по оценкам 4-х независимых экспертов).

Содержание легкорастворимых солей в чипсах



2008 г.



2010 г.

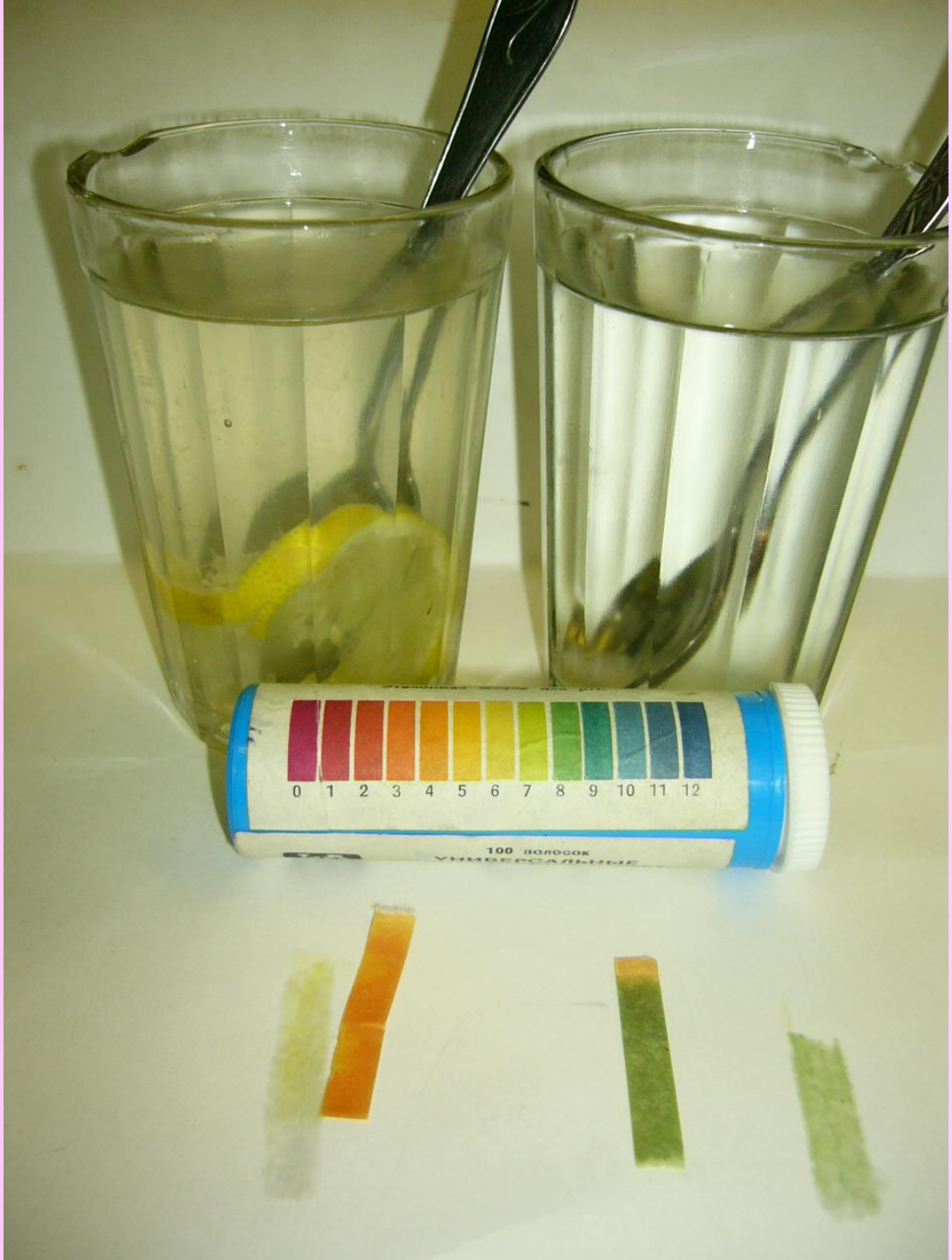
Кислотность газированных напитков (2008-2009 гг)

Напиток	pH 2008 г.	pH 2011 г.
Sprite	3,49	3,27
Coca-Cola	3,06	2,83
Fanta	3,38	3,18
Дюшес	-	3,09

Показательный опыт по определению кислой и щелочной реакции в водных растворах

Слева –
кислая реакция,
pH около 3.

Справа –
щелочная реакция,
pH – около 8,5

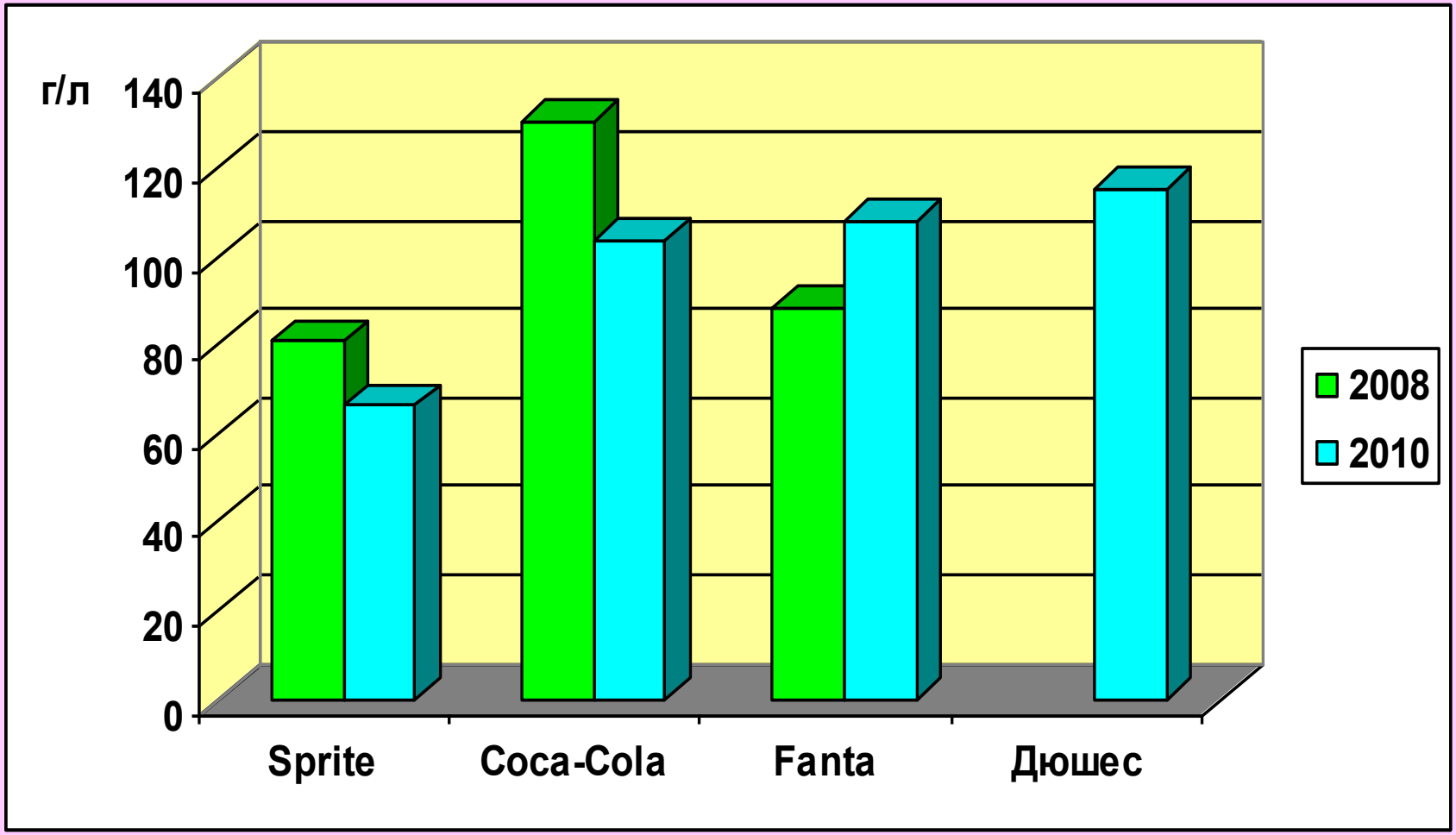


*Кислотность газированных напитков**

Напиток	pH 2008 г.	pH 2011 г.	Регулятор кислотности
Sprite	3,49	3,27	Лимонная кислота ($C_6H_8O_7$, Е330), цитрат натрия ($Na_3C_6H_5O_7$, Е330)
Coca-Cola	3,06	2,83	Ортофосфорная кислота (H_3PO_4, Е340—349)
Fanta	3,38	3,18	Лимонная кислота ($C_6H_8O_7$, Е330)
Дюшес	-	3,09	Лимонная кислота ($C_6H_8O_7$, Е330)

* Примечание к табл. 5 и 6. Е330 – может вызывать онкологические заболевания, Е340 – вызывает расстройство желудка, Е341 – вызывает расстройство желудка, Е343 – вызывает кишечные расстройства, Е331, Е340, Е342, Е344, Е345, Е346, Е347, Е348, Е349 – данных нет.

Содержание сахаров в напитках



Пищевые добавки в чипсах

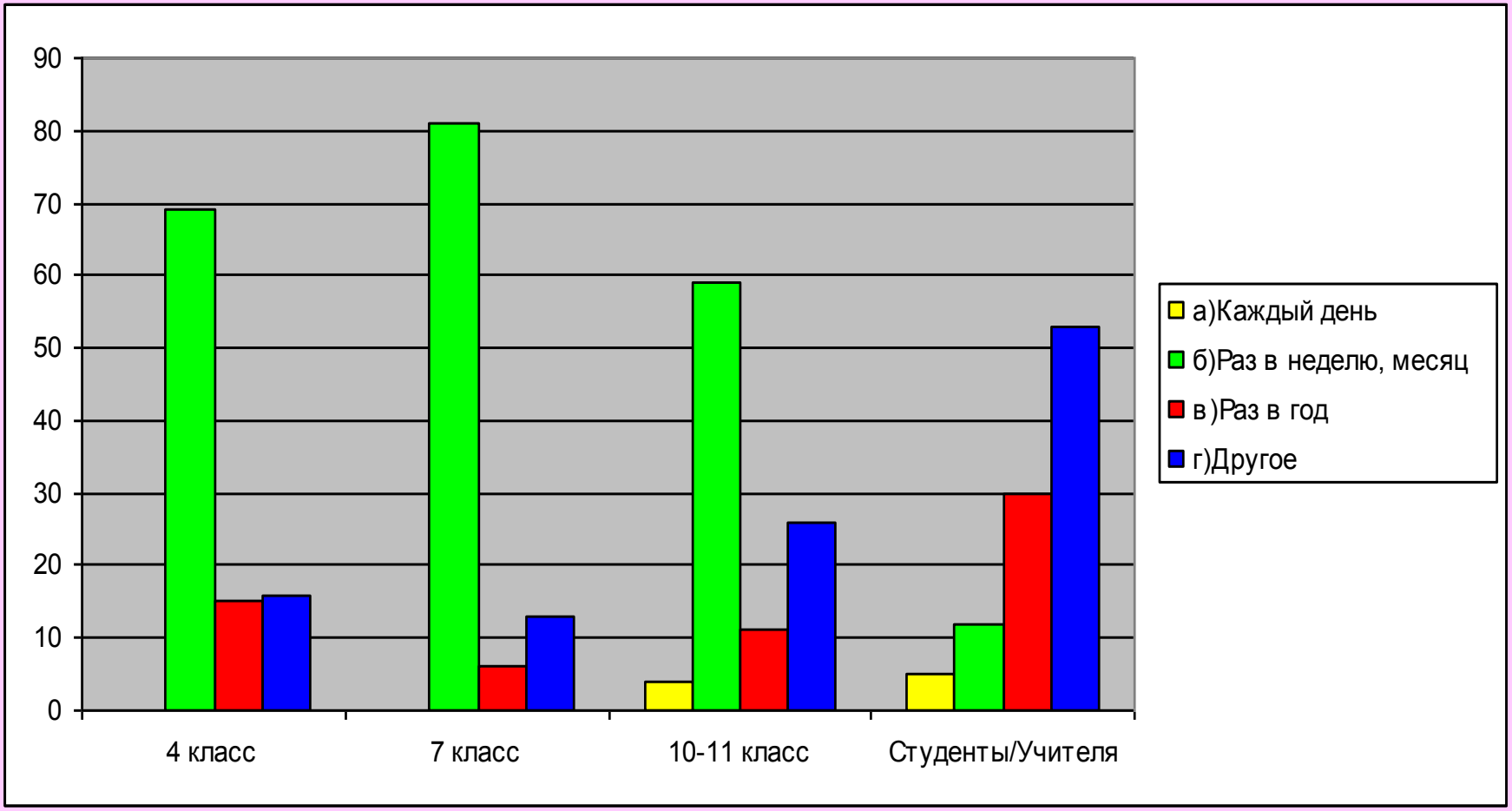
Русская картошка	Lays	Estrella
лактоза	ароматизатор	вкусоароматическая добавка (сметана и сыр)
глутамат натрия	глутамат натрия	мальтодекстрин
дрожжи	натрий 5'рибонуклеотид	усилители вкуса (глутамат натрия?)
порошок чеснока	лактоза	натуральные, идентичные натуральным и искусственные ароматизаторы
экстракт паприки	нат. и искус. вкусоароматические вещества	молочная кислота
ароматизатор "Укроп и сметана"	сырный порошок	лимонная кислота
декстроза	лимонная кислота	сметанный порошок
луковый порошок	яблочная кислота	регуляторы кислотности
сухая сыворотка	Аннато (биксин, норбиксин,E160b)	экстракт паприки
сухие сливки	экстакт паприки	чесночный порошок
сырный порошок	соевое масло	
молочная кислота		

Пищевые добавки в газированных напитках.

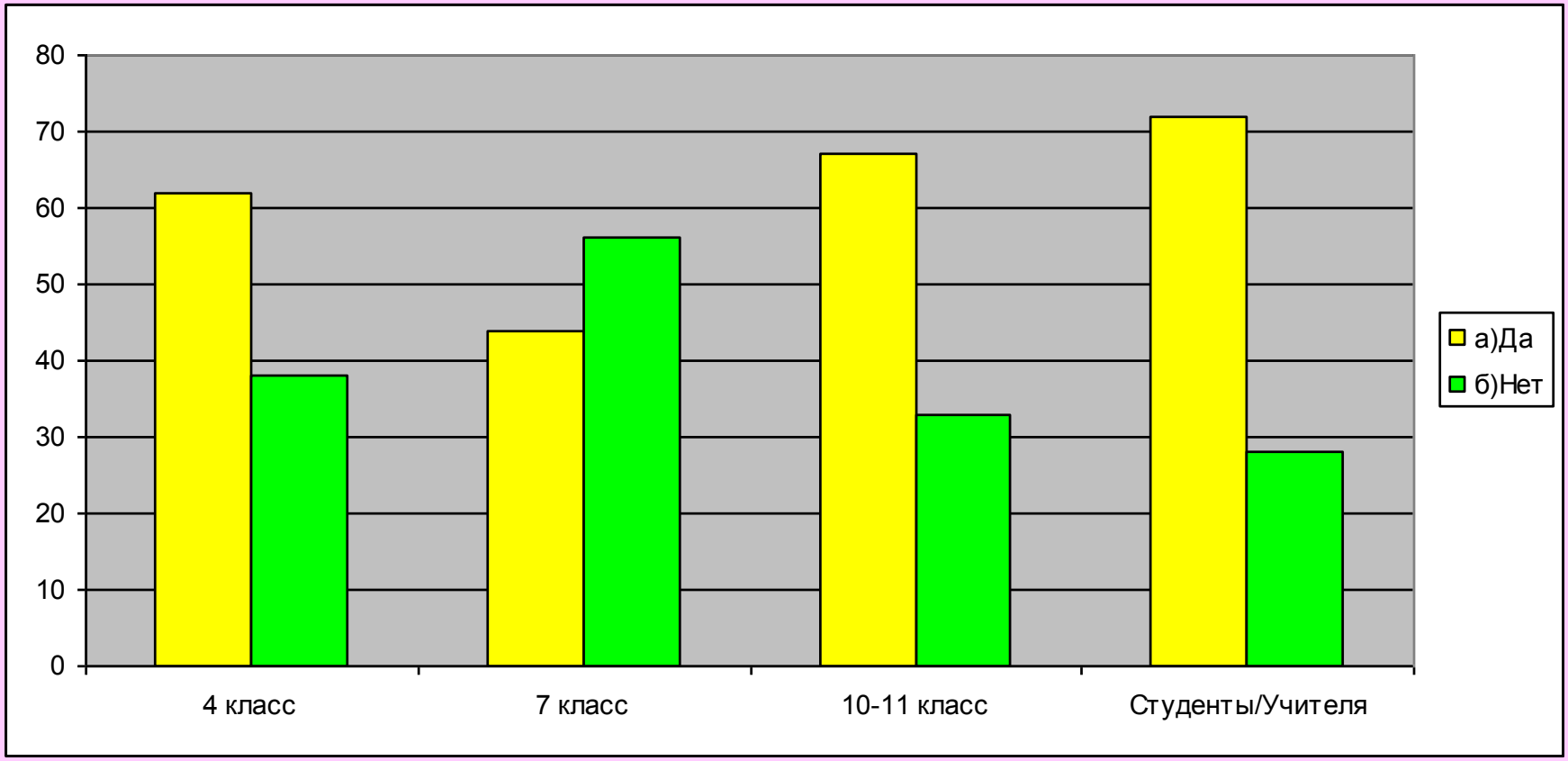
Fanta	Sprite	Coca-Cola	Дюшес
вода питьевая	вода питьевая	сахар	вода питьевая
концентрированный апельсиновый сок	ацесульфам калия	диоксид углерода	сахар
углекислый газ	углекислый газ	**сахарный колер**	Е330
Е330	Е211	ортофосфорная кислота	ароматизатор "Грушевый"
Е331	Е330	**кофеин**	краситель колер сахарный
Е414	Е331	ванилин	Е211
Е444	сахар	азорубин	
Е445	**аспартам**	коричное масло	
Е211	натуральные ароматизаторы	масло гвоздики	
Е201		масло лимона	
Е160а		Е150	
Е104			
Е300			
Е307			

Результаты социологического опроса

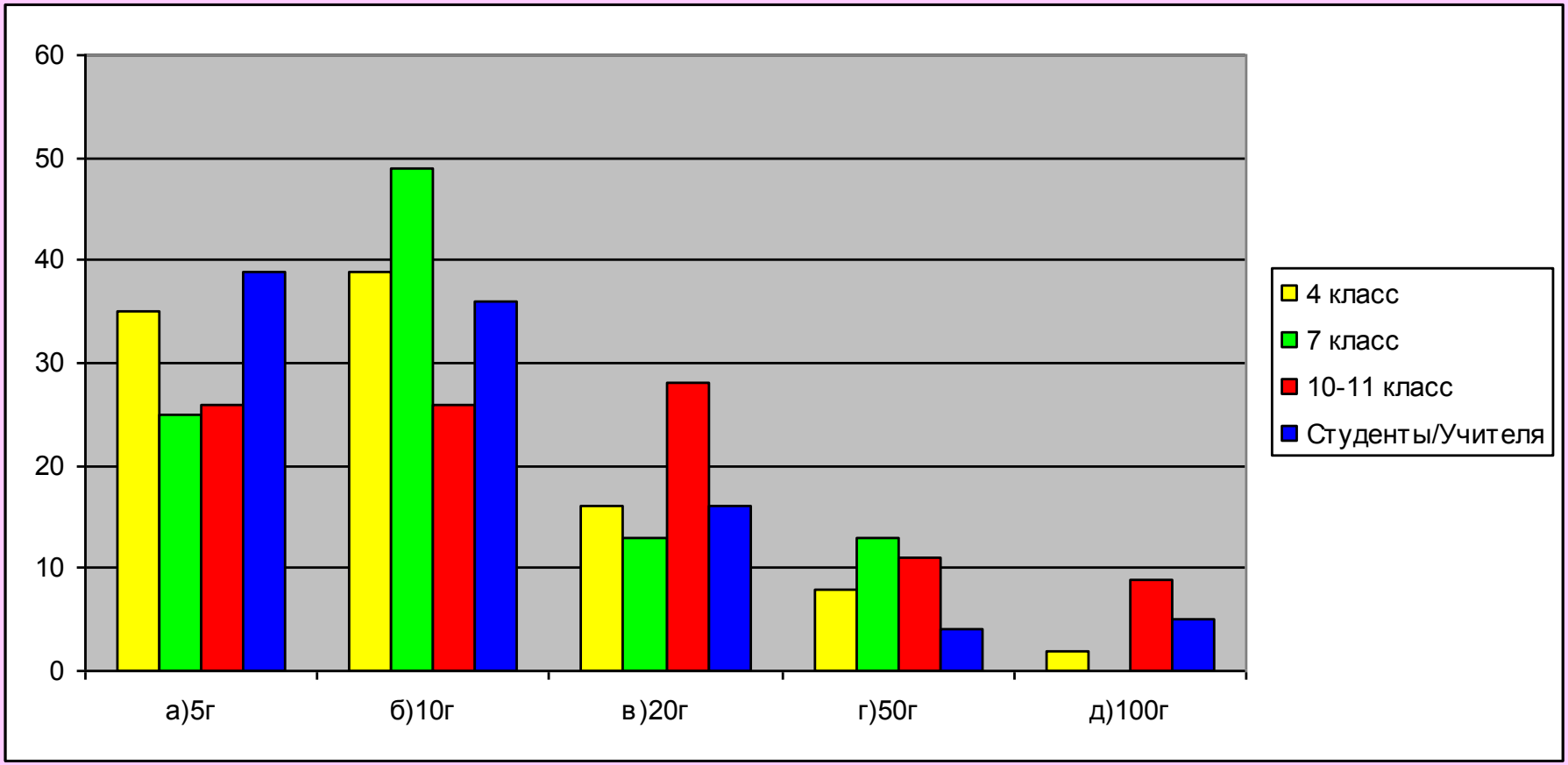
Как часто Вы употребляете чипсы?



Читаете ли Вы этикетки на продуктах?



Знаете ли Вы, сколько можно съесть соли без вреда для здоровья



Выводы

1. Чипсы могут нанести вред избыточным содержанием соли.

2. Газированные напитки содержат слишком много сахаров.

3. Чтобы дольше сохранить здоровье и активность, надо есть «модную» еду очень редко.
4. Результаты социологического опроса показали, что дети и взрослые в большинстве своем имеют представление о здоровом образе питания.

Рекомендация

Лучше отдавать предпочтение натуральным продуктам и приготовлять из них блюда со сбалансированным содержанием мяса-рыбы и овощей. Покупать пищевые продукты у проверенных производителей. Не лениться готовить дома морсы и напитки из натуральных фруктов и ягод.

Спасибо за внимание!