

Поваренная соль -



«Кристаллы
жизни»



или «белая
смерть»?

Авторы: Продан Наталья Михайловна
моу лицей № 17, 9 класс, моу дод «Астра», г. Кострома
Научный руководитель:
Демьянова Светлана Александровна
учитель МОУ лицей № 17 г. Костромы

Цель проекта:

Выяснить, действительно ли у человека сформировалась зависимость от соли, сходная с наркотической.



Задачи проекта:

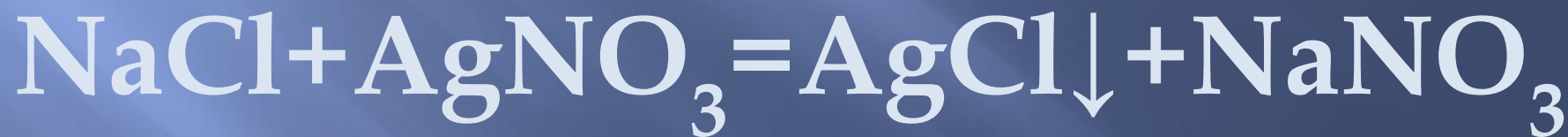
- Ознакомиться с различными точками зрения учёных и врачей-диетологов по поводу потребления соли человеком.
- Выяснить, какие продукты питания чаще всего употребляет современный человек в повседневной жизни и в праздники.
- Исследовать количество соли в тех продуктах, которые чаще всего употребляет человек.
- Рассчитать, не употребляем ли мы соль больше необходимого.
- Дать рекомендации в соответствии с проведёнными исследованиями

Анонимный опрос

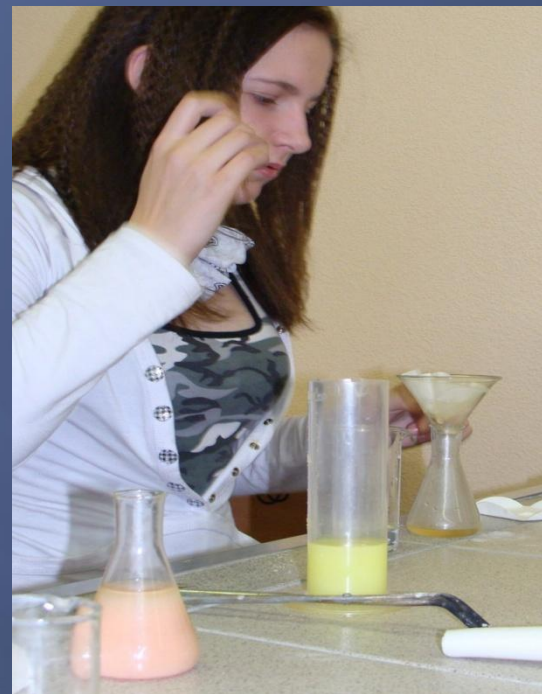
Продукт питания	Количество опрошенных, употребляющих этот продукт (%)
Колбаса, сосиски, сардельки	79,44
Чипсы	49,53
Сыр	31,78
Соленые сухарики	32,71
Соленые семечки	19,63
Вобла, копченая рыба, икра	16,82
Майонезсодержащие салаты	85,05

Лабораторные исследования

0,01 моль



0,000585 г соли



Результаты исследований

Продукт питания	Масса соли в 1 г продукта	сколько % от рекомендуемого суточного потребления соли
Сосиски «Крепышок» «Мясной гурман» г. Нерехта	0,02457 г	30,3 %
Колбаса «Докторская» «Шувалово»	0,04095 г	68 %
Колбаса копчённая «Зернистый сервелат» «Мясной гурман»	0,068445 г	23 %
Колбаса варёная молочная «Оригинальная» :«Останкино»	0,02610 г	35%
Хлеб «Дарницкий»	0,01259 г	10%
Булка «Горчичный»	0,01014 г	8%
Лапша быстрого приготовления	0,05363 г	18%

Результаты исследований

Продукт питания	Масса соли в 1 г продукта	сколько % от рекомендуемого суточного потребления соли
Куриный бульон в порошке «Maggi»	0,80091 г	67%
Кубик «Куриный бульон» Gallina Blanca	0,6425 г	214%
Кубик «Грибной бульон» Gallina Blanca	0,63877 г	213%
Чипсы картофельные «О'кей»	0,03440 г	25%
Чипсы картофельные Lay's Max	0,01536 г	15,5%
Чипсы картофельные «Московский»	0,00737 г	10%
Сухарики «Золотая корочка»	0,03071 г	41%

Выводы:

соль является для нас
натуральным
антидепрессантом, и мы сильно
злоупотребляем
ЭТИМ
веществом.



Используемые интернет-ресурсы:

- http://www.zdr.ru/images/publs/big_7596.jpg
- http://www.nutrexolutions.com/wp-content/images/Sea%20Salt_1.jpg
- <http://shkolazhizni.ru/img/content/i8/8994.jpg>
- http://slando.kh.ua/photos/live/37/pischeva_ya_sol_19860837_1_F.jpg
- <http://img.sunhome.ru/UsersGallery/wallpapers/50/25182717.JPG>