





**Сахар, соль,
аминокислоты**



**Выполнила презентацию:
Шаньгина Тамила 9а**

Сахар

- Сахар(сахароза)- пищевой продукт. Он считается ценным питательным веществом. Он обеспечивает организм необходимой энергией. В зависимости от способа производства сахар бывает:
 - 📌 свекольный(из сахарной свеклы)
 - 📌 тростниковый(из сахарного тростника)



Откуда появился сахар?

- Сахар появился позже, чем соль, около 150 лет тому назад. Был доступен только богатым слоям населения, так как стоил очень дорого Сахар – это вещество, выделяемое главным образом из сока различных растений. В основном это сахарная свекла и сахарный тростник, а в Канаде — еще и растущий там сахарный клен. Главные производители сахара из свеклы – это Россия, Германия, США, Франция, Польша, Китай, Турция и Италия. К крупным производителям сахара из тростника относятся Бразилия, Индия, Куба. Кленовый сахар производят в Канаде и на северо-востоке США



Польза сахара

- Сахар делает людей счастливыми. Во время приступов горя обычно человек съедает что-нибудь сладенькое. Обычный сахар (сахароза) обеспечивает организм необходимой энергией. Сахар — главный ингредиент кондитерских изделий. Сахар добавляют в различные напитки — чай, кофе, какао. Сахар служит консервантом для различных изделий из плодов и ягод — варений, джемов, желе.



Вред сахара

- Сахар вреден для зубов, поскольку бактерии, содержащиеся в полости рта человека, превращают его в кислоты, которые разрушают зубную эмаль и способствуют появлению кариеса. Излишнее употребление сахара способствует появлению жировых отложений. Поэтому, сахар в больших количествах вреден для фигуры и здоровья.



Вывод

- Без сахара обойтись невозможно, т.к. сахар – это источник энергии для организма человека. Но чтобы он приносил пользу, нужно знать меру и его следует употреблять в разумных количествах; Дневная норма потребления сахара составляет не более 50 граммов (10-12 чайных ложек). Ешьте больше фруктов, они источники полезных углеводов.



Соль

- Соль- это белое кристаллическое минеральное вещество, растворимое в воде; один из немногих минералов, которые люди употребляют в пищу.



Откуда появилась соль?

- Соль является минеральным природным веществом Соль была дорогим товаром Добыча поваренной соли осуществлялась еще 3-4 тысячи лет до нашей эры в Ливии Соль добывают из недр земли Её собирают в открытых месторождениях, в рудниках В древности посредством выпаривания соль добывали из морской воды или из воды солёных озёр. Известны большие соляные копи в Испании, в Германии, Австрии. В настоящее время мировая добыча соли ведется более чем в 100 странах. Крупнейшим в мире производителем соли являются США.



Полезьа соли

- Как известно, жизнь зародилась в океане. Состав крови во многом сходен с составом морской воды. Употребление морепродуктов – например, морской капусты – приносит пользу здоровью. Полоскания горла соляным раствором с добавлением соды приносят пользу при снятии воспаления миндалин. Соляной компресс под глазами полезен от мешков под глазами. Соляные ванночки приносят пользу тем, что помогают справиться с отеком ног.



Вред соли

- Вред соли проявляется в случае ее переизбытка. Она закупоривает протоки и жидкость не может покинуть организм. В результате образуются отеки, а излишки начинают накапливаться. Повышает давление. Избыточное его поступление вызывает различные заболевания почек, печени, сердца. Регулярное подсаливание пищи притупляет чувствительность вкусовых рецепторов, отчего натуральная еда начинает казаться чересчур пресной.



ВЫВОД

- Соль – жизненно важное вещество. Она способна помочь при десятках заболеваний и является далеко не «белой смертью», как считают некоторые. Исключение из рациона соли не только бессмысленно, но и вредно. Соль имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Она заслуживает истинного восхищения и преклонения. Следовательно, является другом. Но в случае передозировки соль вредна и оказывает неблагоприятное действие на здоровье человека и превращается из друга во врага. Придерживайтесь принципа разумности в употреблении соли, и тогда соль для вас станет только другом.



АМИНОКИСЛОТЫ

- Аминокислоты- соединения, в молекулах которых одновременно присутствуют амино- и карбоксильные группы.



Применение аминокислот

- α - аминокислоты в **синтезе белков**
- В качестве лечебных средств:
 - Глутаминовую кислоту нервных заболеваний
 - Гистидин при язве желудка
- В сельском хозяйстве при подкормке
- Для получения синтетических волокон (капрон)



Польза аминокислот

- Польза аминокислот очевидна: они снабжают мышечную ткань энергией, снижают аппетит и при этом содержат мало калорий. Благодаря этим химическим соединениям ускоряются процессы синтеза белка, предотвращается катаболизм и сжигаются жиры. Единственное, что может считаться минусом аминокислот – это их высокая стоимость и сравнительно маленькие дозы.



Вред аминокислот

- Прежде всего, это проблемы с желудком. Люди у которых уже есть проблемы с внутренними органами часто замечают, что после того как они начинают принимать аминокислоты у них появляются симптомы язвы, также среди негативных воздействий на организм можно назвать проблемы с сердцем и пищевые отравления.

