

Проектная работа

Тема:

Кофе: вред или польза?

Работу выполнила: Галстян Анна 10В

Руководитель: Татьяна Вячеславовна Пономарева



Цель работы:

- Выяснить, как кофе влияет на организм человека.



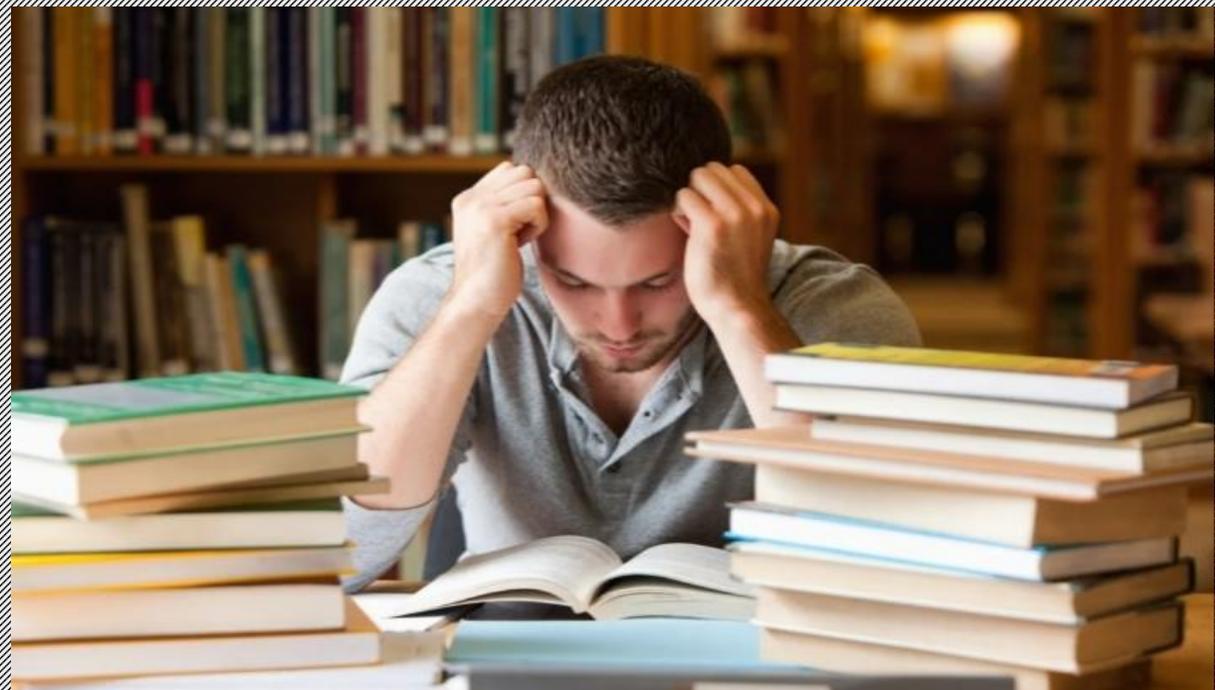
Задачи

Изучить состав кофе. Узнать негативные факторы употребления кофе. Узнать, как кофе влияет на организм человека. Составить рекомендации по употреблению данного напитка



Методы работы

- Поисковой
- Исследовательский
- Анкетирование
- Вывод



Практическая значимость

Полученные данные позволят людям употреблять кофе в умеренных количествах, не навредя своему организму.



Кофе

- напиток, изготавливаемый из жаренных семян (зёрен) нескольких видов растений, относящихся к роду Кофе (*Coffea*) семейства Мареновые (*Rubiaceae*). До XIV века кофе произрастал в Эфиопии в диком виде.



Химический состав кофе

Пищевая ценность: Кофе натуральный, молотый

Вода:	7 г
Зола:	4.5 г
Моно- и дисахариды:	2.8 г
Органические кислоты:	9.2 г
Пищевые волокна:	12.8 г

Витамины: Кофе натуральный, молотый

		Суточная потребность
Витамин В1 (тиамин):	0.07 мг	(2.3 - 4.7 %)
Витамин В2 (рибофлавин):	0.2 мг	(4 - 10 %)
Витамин РР:	17 мг	(34 - 85 %)
Витамин РР (Ниациновый эквивалент):	19.31 мг	(77.2 - 128.7 %)

Минеральные вещества: Кофе натуральный, молотый

		Суточная потребность
Железо (Fe):	5.3 мг	(26.5 - 53 %)
Калий (K):	1600 мг	(53.3 - 80 %)
Кальций (Ca):	147 мг	(14.7 - 18.4 %)
Магний (Mg):	200 мг	(25 - 50 %)
Натрий (Na):	2 мг	(около 0.1 %)
Фосфор (P):	198 мг	(около 16.5 %)

Негативное влияние употребления кофе

- Способность вызвать привыкание. Ухудшение состояния зубов. Вред для нервной системы. Проблемы с гормональной системой. Нарушение либидо. Стимулирует перистальтику кишечника.

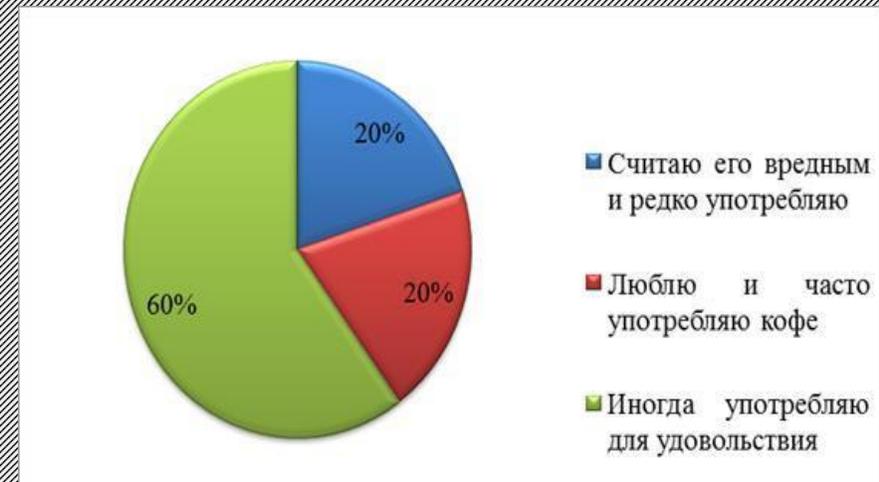


Как кофе влияет на организм человека

- Известно, что кофе имеет свойство повышать давление, поскольку кофеин сужает периферические сосуды. В ходе исследований доказано, что потребление менее 5 чашек в день не приводит к развитию гипертонии и не оказывает негативного влияния на сердечную деятельность. Совсем иначе дела обстоят у тех, кто уже страдает сосудистыми патологиями. При наличии серьёзных заболеваний он вызывает скачки АД, спазмы сосудов и даже гипертонический кризис.

Вопросы анкетирования

1. Какой напиток вы предпочитаете?
2. Как относитесь к кофе?
3. Если употребляете, то какие виды кофе вы предпочитаете..?
4. Какой крепости кофе вы обычно пьёте?



Результаты и анализы проведенных работ

По результатам проведённой работы можно сделать вывод, что при огромном выборе кофе, все учащиеся выбрали кофе в зёрнах. С небольшим отрывом от него растворимый кофе. Крепкий кофе учащиеся употребляют небольшое количество. Больше употребляется кофе средней крепкости. Многие признались, что любят кофе с добавками. Чаще, чем крепкий кофе, учащиеся употребляют соки.

Рекомендации по употреблению данного напитка

1. Многие пьют кофе по утрам. С момента пробуждения и до употребления напитка должно пройти по меньшей мере 60 минут.
- 2. Не рекомендуется употреблять кофе натощак, особенно тем, у кого имеются какие-либо проблемы с желудком.
- 3. . Перед тем, как выпивать очередную чашечку, нужно убедиться, что с момента завершения последнего приёма пищи прошло по меньшей мере 60 минут.
- 4. Нельзя злоупотреблять кофе по вечерам. Лучше вообще отказываться от него в это время суток. Ведь организм уже должен готовиться ко сну.
- 5. Лучше пить коат без молока, так как кофе с молоком более калорийно.
- 6. Уменьшить негативное влияние данного напитка на организм поможет выпитый за 10 минут до его употребления стакан простой воды.

Заключение

- В самом начале работы мы поставили перед собой задачу глубокого изучения положительных и отрицательных воздействий кофе на организм человека. В ходе работы изучили объемную информацию и провели практические работы, в результате которых мы пришли к единому мнению о том, что кофе очень полезен для здорового организма, но в умеренном количестве. А для людей с нарушениями сердечно-сосудистой и нервной системы он вреден. Не говоря уж об употреблении кофе детьми.
- Возвращаясь к теме работы надо ответить на вопрос: вред или польза?
- Кофе не вреден только если в умеренном количестве пить.