

Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж
имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Предметноориентированный проект

«Шоколад: вред или польза?»

Исполнитель: **Васильева Вероника Андреевна**
студентка 1 курса 102 группы
специальности «Сестринское дело»

Руководитель: **Мыльникова Наталья Александровна**
заместитель директора по практическому
обучению

Ижевск - 2019

Содержание

	ВВЕДЕНИЕ. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	3
ГЛАВА I	ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ	
1.1	Анкетирование	4
1.2	История шоколада и как его получают	7
1.3	Классификация шоколада	8
1.4	Влияние шоколада на человека	
1.4.1	Портятся ли от шоколада зубы?	9
1.4.2	Является ли шоколад источником энергии?	10
1.4.3	Шоколад полезен для сердца?	11
1.4.4	Шоколад – виновник лишнего веса?	12
1.4.5	Почему перед контрольной работой рекомендуют употреблять шоколад?	13
1.5	Как выбрать шоколад?	14
ГЛАВА II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
2.1	Результаты изучения состава шоколада	16
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	24

Цель и задачи

Цель исследования: выяснить, полезен или вреден шоколад для здоровья.

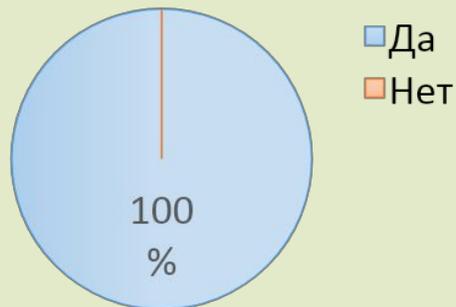
Задачи:

1. Познакомиться с происхождением шоколада и узнать, как его изготавливают;
2. Разобраться в классификации шоколада;
3. Научиться выбирать хороший шоколад;
4. Выяснить, как шоколад влияет на здоровье человека.

1.1 Анкетирование

В анкетировании приняли участие студенты РМК 1 курса в количестве 50 человек.

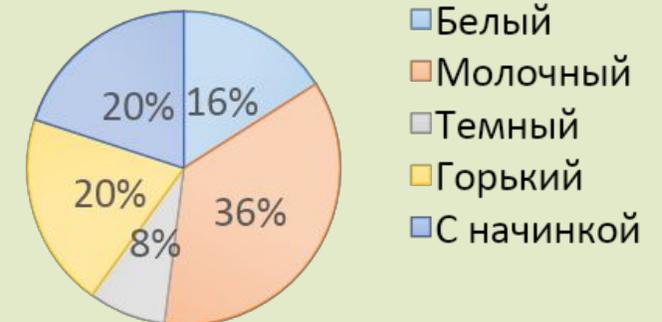
Любите ли Вы шоколад?



Как часто Вы покупаете шоколад?



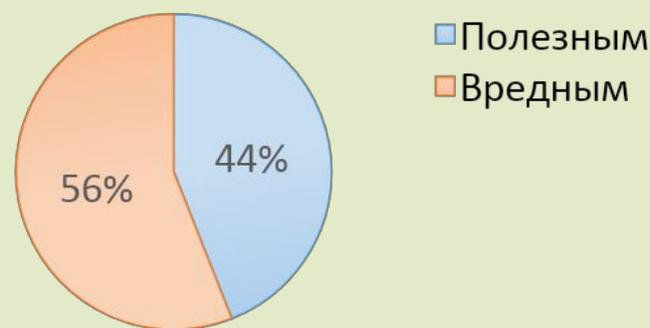
Какой шоколад Вы предпочитаете?



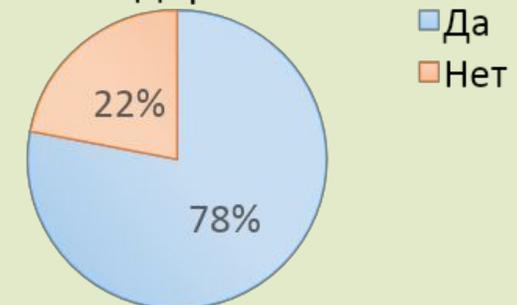
По каким критериям Вы выбираете шоколад?



Вы считаете шоколад:

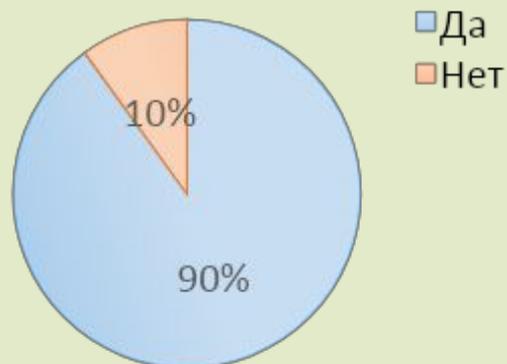


Считаете ли Вы, что шоколад влияет на здоровье?

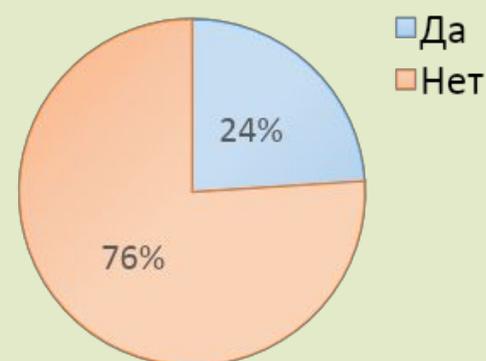


1.1 Анкетирование

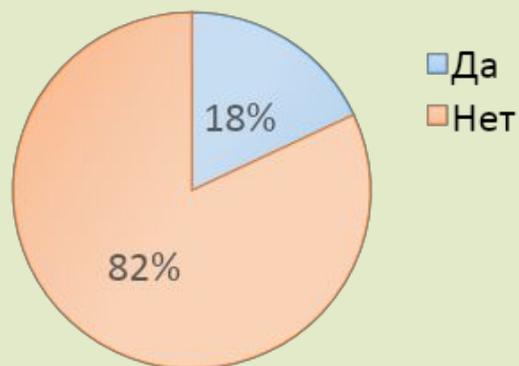
7. Считаете ли Вы, что шоколад влияет на умственные способности?



8. Считаете ли Вы шоколад лекарством?



9. Вы заменяете полноценный обед шоколадом?



10. Сколько шоколадок Вы съедаете в течение недели?



Выводы по анкетированию

- 100% опрошенных любят шоколад;
- большинство опрошенных шоколад покупают редко (60%);
- многие предпочитают молочный шоколад (36%), на втором месте – горький и с начинкой (по 20%);
- большинство студентов выбирают шоколад по цене (38%) и по производителю (36%);
- большинство студентов считают, что шоколад отрицательно влияет на организм (56%);
- 90% опрошенных считают, что шоколад влияет на умственные способности, но 76% не считают его лекарством;
- 82% опрошенных не заменяют полноценный обед шоколадом;
- 52% опрошенных иногда позволяют себе 1 шоколадку в неделю, 40% - от 1 до 3, а 8% - от 3 до 6.

Таким образом, анкетирование показало, что отношение к шоколаду у студентов разное.

1.2 История шоколада и как его получают

•Рис. 1. Какао-
бобы на дереве

В 1519 г. во время посещения вождя ацтеков Монтесумы испанский исследователь Эрнан Кортес попробовал неизвестный продукт, который индейцы называют шоколадом.

Век спустя шоколад был привезен в Европу, но его ели лишь богатые люди. Промышленная революция сделала шоколад доступным для всех членов общества.

•Рис. 2. Какао-бобы в
разрезе

Чтобы приготовить одну плитку шоколада нужно около 30 какао-бобов.

1.3 Классификация шоколада

По содержанию в шоколаде какао, он делится на: горький, полугорький или десертный, молочный.

• *Рис. 4. Плитка темного шоколада*

Горький шоколад – обладает характерным горьковатым привкусом. В горьком шоколаде содержится более 60% какао. Он стоит на порядок дороже; его считают самым полезным.

Полугорький шоколад содержит какао от 35% до 60%. Он бывает с начинками и различными добавками.

• *Рис. 5. Плитка молочного шоколада*

Молочный шоколад – светлее, чем черный и обычно мягче, и слаще на вкус. Он особенно полезен для детей, из-за содержания молочных жиров.

1.4 Влияние шоколада на человека

1.4.1 Портятся ли от шоколада зубы?

•Рис. 5. Девушка ест шоколад

В отличие от других сладких лакомств, именно шоколад наименее опасен. Дело в том, что в нем обнаружено антисептическое вещество, которое подавляет развитие бактерий, «отвечающих» за образование зубного камня и все того же кариеса. Конечно, шоколад не заменит чистку зубов, но стоматологи считают, что шоколадные конфеты менее вредны, чем, скажем, карамель, но чистить зубы после употребления сладкого все же надо.

1.4 Влияние шоколада на человека

1.4.2 Является ли шоколад источником энергии?

•Рис. 9.
Химический
элемент -
кальций

Жиры и сахар, которых много в шоколаде - основные поставщики энергии для организма. Магний и калий, содержащиеся в нем, необходимы для нормальной работы мышц и нервной системы. Поэтому шоколад полезен детям, а также тем, кто занимается спортом.

•Рис. 10.
Химический
элемент - магний

Не рекомендуется употреблять шоколад перед сном. У некоторых людей может появиться бессонница.

1.4 Влияние шоколада на человека

1.4.3 Шоколад полезен для сердца?

Да, содержащиеся в какао-бобах полифенолы благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Антиоксиданты какао улучшают кровоток и понижают кровяное давление и способны снизить риск смерти после инфаркта. Также шоколад препятствует появлению тромбов в крови, которые становятся причинами сердечных приступов и других болезней сосудов.

•*Рис. 6. Шоколадное сердце*

1.4 Влияние шоколада на человека

1.4.4 Шоколад – виновник лишнего веса?

Верно лишь отчасти. Шоколад - действительно высококалорийный продукт, но основные источники калорий - молоко и глюкоза.

•Рис. 7. Шоколад и
лишний вес

Плитка шоколада на 50-60% состоит из углеводов и на 30-35% – из растительных жиров. Сто граммов горького шоколада содержат около 540 ккал, а молочного – 565 ккал. Но поскольку углеводы шоколада быстро расщепляются и расходуются, от одного квадратика не будет вреда. При избыточном поступлении в организм углеводы могут "откладываться" в виде жира, но при употреблении в разумных количествах могут быть частью здоровой сбалансированной диеты.

1.4 Влияние шоколада на человека

1.4.5 Почему перед контрольной работой рекомендуют употреблять шоколад?

Шоколад содержит кофеин, который повышает работоспособность и творческую активность. Также шоколад врачи рекомендуют употреблять при повышенных нагрузках и в экстремальных ситуациях. Именно поэтому этот продукт включают в сухой паёк военнослужащих.

•Рис. 8. Армейский шоколад

Кроме всего перечисленного, шоколад поднимает настроение, его еще называют рецептом счастья.

1.5 Как выбрать шоколад?

Какао тертое – обязательный компонент настоящего и полезного шоколада.

Натуральный шоколад обязательно содержит какао-масло. Цена 100 граммовой плитки не ниже 50 рублей.

•Рис. 11.
*Кондитерская
плитка*

Ищи 3 компонента:

- какао-тертое;
- какао-порошок;
- какао-масло.

Вот каким должен быть настоящий шоколад: однороден по цвету и иметь гладкую блестящую поверхность, на изломе – матовый, ломается с характерным треском, моментально тает во рту.

Глава II. Практическая часть

Я купила шоколад разных марок с целью анализа этикеток для выявления наиболее безопасного шоколада с точки зрения состава.

2.1 Результаты изучения состава шоколада

«Россия - щедрая душа. Сударушка»

Молочный шоколад. Цена 68 руб.

- *Состав:* сахар, какао тёртое, масло какао, изюм, арахис жареный, молоко сухое цельное и обезжиренное, сыворотка молочная сухая, эмульгаторы (соевый лецитин E476), натуральный ароматизатор. Сухой общий остаток какао – 35%.
- *Вопрос:* соевый лецитин E476.
- *Ответ:* допускается.
- *Вывод:* данная плитка является шоколадом.



Рис. 12. Шоколад
«Россия - щедрая душа»

2.1 Результаты изучения состава шоколада

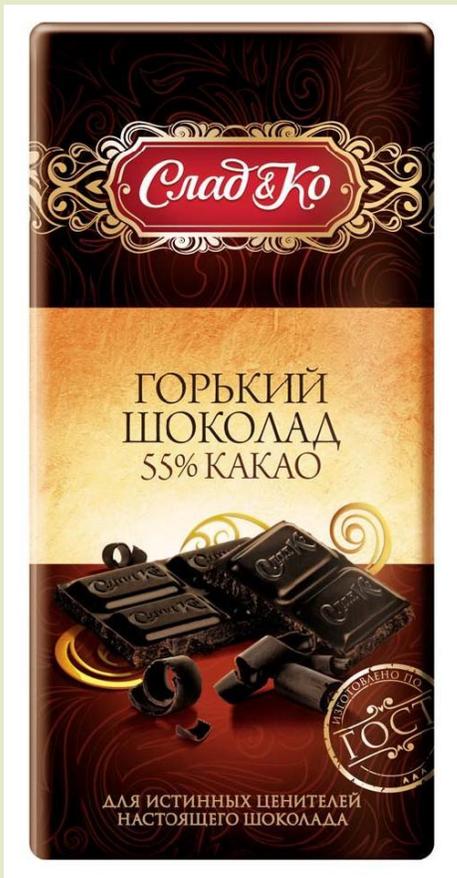


Рис. 13. Горький шоколад
«Сладко»

«Сладко»

Горький шоколад. 55% какао. ГОСТ. Цена 40 руб.

- *Состав:* какао тёртое, сахар, масло какао, эквивалент какао-масло, эмульгатор (лецитин соевый, E322).
- *Вопрос:* Почему низкая цена?
- *Ответ:* добавлен эквивалент масло какао. Он снижает цену. В РФ, согласно ГОСТ при производстве шоколада его разрешается использовать.
- *Вывод:* данная плитка является шоколадом.

2.1 Результаты изучения состава шоколада

«Alpen Gold»

Молочный шоколад. Цена 64 руб.

- *Состав:* сахар, какао-тёртое, какао-масло, молоко сухое цельное, сыворотка сухая молочная, жир молочный, эмульгатор E476, какао - не менее 25%.
- *Вывод:* данная плитка является молочным шоколадом



Рис. 14. Молочный шоколад «Alpen Gold»

2.1 Результаты изучения состава шоколада



Рис. 15. Кондитерская плитка «Хорошая компания»

«Хорошая компания»

Изделие кондитерская плитка. Цена 20 руб.

- **Состав:** сахар, сухая молочная сыворотка, какао-порошок, заменитель масло-какао (масло пальмоядровое рафинированное, дезодорированное, фракционированное, гидрогенизированное, эмульгаторы: сорбитан тристеарат E492, лецитин соевый E322), эмульгаторы: лецитин соевый E476; ароматизаторы.
- **Вывод:** данная плитка не является шоколадом.

2.1 Результаты изучения состава шоколада



Рис. 16. Молочный шоколад «Milka»

«Milka» с фундуком

Шоколад молочный. Цена 110 руб.

- *Состав:* сахар, масло какао, какао тертое, фундук обжаренный дробленый, сухое цельное молоко, сухое обезжиренное молоко, сухая молочная сыворотка, молочный жир, паста ореховая, эмульгаторы (лецитин соевый, E476), ароматизатор ванилин идентичный натуральному.
- *Вывод:* данный шоколад является натуральным.

2.1 Результаты изучения состава шоколада

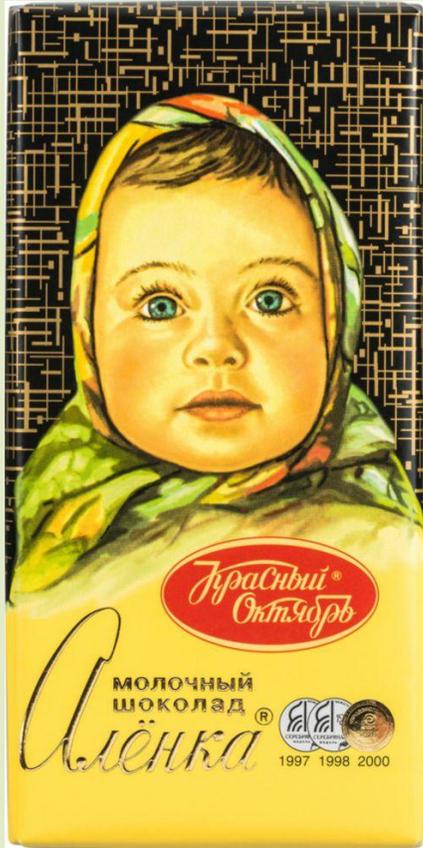


Рис. 17. Молочный шоколад «Алёнка»

«Алёнка»

Молочный шоколад. Цена 69 руб.

- *Состав:* сахар, сухое цельное молоко, масло какао, какао тертое, эмульгатор лецитин, ароматизатор идентичный натуральному «Ваниль».
- *Вывод:* данный шоколад является натуральным.

Вывод по практической части

Плитки марок «Россия - щедрая душа», «Садко», «Alpen Gold», «Milka» «Алёнка» являются натуральным шоколадом.

Плитка «Хорошая компания» не является натуральным шоколадом.

Заключение

Итак, врачи считают шоколад, употребляемый в разумных количествах, безусловно, является полезным продуктом, в основном это относится к горькому шоколаду, который богат растительными волокнами, калием, магнием и антиоксидантами. Если говорить о его полезных свойствах, то стоит упомянуть профилактическое действие шоколада в борьбе с инфарктами и инсультами. Но, лакомясь шоколадом, не стоит забывать, любой полезный продукт при неумеренном потреблении становится вредным.

Список использованных источников

1. Все о шоколаде: польза и вред [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.azbukadiet.ru/2008/02/11/vse-cto-vy-xoteli-uznat-o-shokolade.html>. (дата обращения: 16.01.2019).
2. Мифы о шоколаде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.charla.ru/blog/cooking/1940.html>. (дата обращения: 16.01.2019).
3. Новое интервью! Шоколад с точки зрения диетолога... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chocolatier.ru/blogs/7chocolat/novoe-intervyu-shokolad-s-tochki-zrenija-dietologa.html>. (дата обращения: 16.01.2019).
4. Польза и вред шоколада [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.galya.ru/cat_page.php?id=2467. (дата обращения: 16.01.2019).
5. Шоколад. Материал из Википедии — свободной энциклопедии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D8%E0%EA%E0%EB%E0%E4>. (дата обращения: 16.01.2019).
6. Шоколад и здоровье. Польза и вред шоколада. Кандидат медицинских наук, Анастасия Топоркова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medicinform.net/human/humanis/human19.htm>. (дата обращения: 16.01.2019).

Спасибо за внимание!

