

Картошка фри. Польза или вред?

Арина Давыдова

История картошки фри

История картофеля фри имеет версию. Картошку фри впервые приготовили в Бельгии в конце 17 века.

По утверждению жителя Бельгии картофель фри, или как он её называет «фрит», которая является одним из блюд национальной кухни. Название картошки «фрит» пошло от жителя Бельгии по фамилии Фрит. Именно он в тысяча восемьсот шестьдесят первом году начал впервые продавать картофельные ломтики, обжаренные в масле.



Цель

Узнать, на самом ли деле картошка фри является полезным продуктом.



Гипотеза

Полезна или вредна картошка фри?



Задачи

1. Откуда картошка фри
2. В чем польза, а в чем вред картошки фри
3. Является ли картошка фри вкусной



Польза

Неужели в этом продукте есть польза? Есть, но только в том случае, когда его правильно приготовить. Ведь картофель фри – это удобный способ удалить голод. Кроме того, сам по себе картофель – очень полезный продукт. В нем содержится йод, калий, железо, магний, натрий, витамины B1, B2, C. Конечно, в процессе жарки часть полезных веществ утрачивается, но если придерживаться определенных правил, то можно получить довольно качественный продукт.



Вред

На самом деле картофель фри не так уж и полезен для нашего организма. В порции этого картофеля находится жиры от 30 до 40 процентов.

Также избыток жиров способствует снижению иммунной системы, может даже вызвать болезни и даже рак.

Постоянное употребление картофеля фри способствует нарушению обмена веществ и нездоровью. Также употребление больших порций картофеля фри приводит к ожирению и другим болезням. Если вы позволите себе съесть этот картофель раз в две недели, то на здоровье это не повлияет.



Опыт

Мы провели опыт. Взяли картошку фри и опустили её в воду на 2 недели.



Результат

С картофелем фри ничего не случилось он только потерял свой вкус.



Спасибо за
внимание!!!