



ГДЕ БОЛЬШЕ ВИТАМИНА С?

- Здоровье - это главное богатство человека. Это богатство, которое нельзя купить ни за какие деньги. Очень часто звучит слово – **ИММУНИТЕТ**. Мне стало интересно узнать, а что такое иммунитет, и как его укреплять. Оказывается, иммунитет – это способность организма сопротивляться болезням.



Недавно мы с моей бабушкой ездили на экскурсию в Лимонарий. Это необыкновенное место, где посреди зимы цветёт сад, в котором растут экзотические растения и поспевают фрукты.



□ В Лимонарии я увидела знакомые мне уже фрукты, но среди них были и незнакомые мне плоды. Экскурсовод познакомила нас с фруктами, водила по саду, рассказывала о пользе фруктов для организма. И тут снова прозвучало слово иммунитет, и как укрепляет иммунитет приём лимонов, которые так богаты витамином С.

- Мы с бабушкой стали читать и рассматривать энциклопедии.
- В энциклопедии для детей мы прочитали о пользе и высоком содержании витамина С в цитрусовых фруктах – это лимон, апельсин, мандарин, помело, грейпфрут. Существует ещё один необыкновенный тропический фрукт ГУАВА – в нём витамина С в 15 раз больше, чем в обыкновенном лимоне.



- ▣ Яблоки, клубника, облепиха, чёрная смородина, шиповник, барбарис – это ягоды и фрукты, растущие на Урале и содержащие витамин С.



- Шиповник содержит витамина С в 10 раз больше, чем в чёрной смородине и в 50 раз больше, чем в лимоне. Оказалось, что больше всего витамина С, не в ГУАВЕ и не в лимоне, а в сушенном шиповнике и ягодах барбариса.



- Но, кроме фруктов, витамин С содержится ещё и в овощах.
- Много его в зелёном луке, сельдерее, петрушке, капуста брокколи, перце зелёном, цветной капусте.



- Я проведу эксперимент, в котором узнаю, содержится ли в овоще и фрукте витамин С и в каком количестве.



- -В кастрюлю нужно налить один стакан воды. Добавить половину чайной ложки крахмала. -Поставить кастрюлю на слабый огонь и непрерывно мешать до полного растворения крахмала и загустения смеси.



- - В другой банке смешать одну чайную ложку полученного раствора крахмала с одним стаканом воды. Добавить 4 капли раствора йода. При добавлении йода раствор посинеет.



- Далее нужно приготовить контрольный раствор. Растворю таблетку витамина С в одном стакане холодной воды. Таблетки лучше сначала измельчить – для этого проще всего завернуть их в марлю и побить чем – нибудь.



- В маленький стаканчик 30 мл наливаю голубой раствор крахмала . Добавляю одну каплю (пипеткой) раствора витамина С. Голубой цвет исчез.



- Выжимаю сок из овощей и фруктов - каждый в отдельный стаканчик. Получились стаканчики с соком апельсина, яблока(свежего), яблока (консервированного), красного перца (свежего), красного перца (консервированного), капуста (свежая), капуста (консервированная).
- Наливаю в маленький стаканчик 30 мл голубого крахмала и добавляю разные соки. Каждый раз беру чистый стаканчик и свежий контрольный раствор. Считаю, сколько капель сока нужно для того, чтобы исчез голубой раствор. Такое добавление по каплям называется *титрование*.





В результате оказалось, что в свежавыжатом соке зелёного перца витамина С больше, чем в свежавыжатом яблочном соке.



- Чем больше витамина С в соке, тем меньше капель потребуется для исчезновения голубого цвета в контрольном растворе.



- Проведя *титрование* с вареными, консервированными и приготовленными в микроволновке овощами и фруктами, больше всего витамина С оказалось в овощах и фруктах, приготовленных в микроволновке.



□ . *Витамин С не только укрепляет иммунитет, но его ещё называют витамином молодости.*

