

Сахар, его польза и вред

Презентация для детей



Улыбнёмся,
подмигнём.

Собрались мы снова
вместе,

Чтобы было
интересней!

Много нового узнаем,

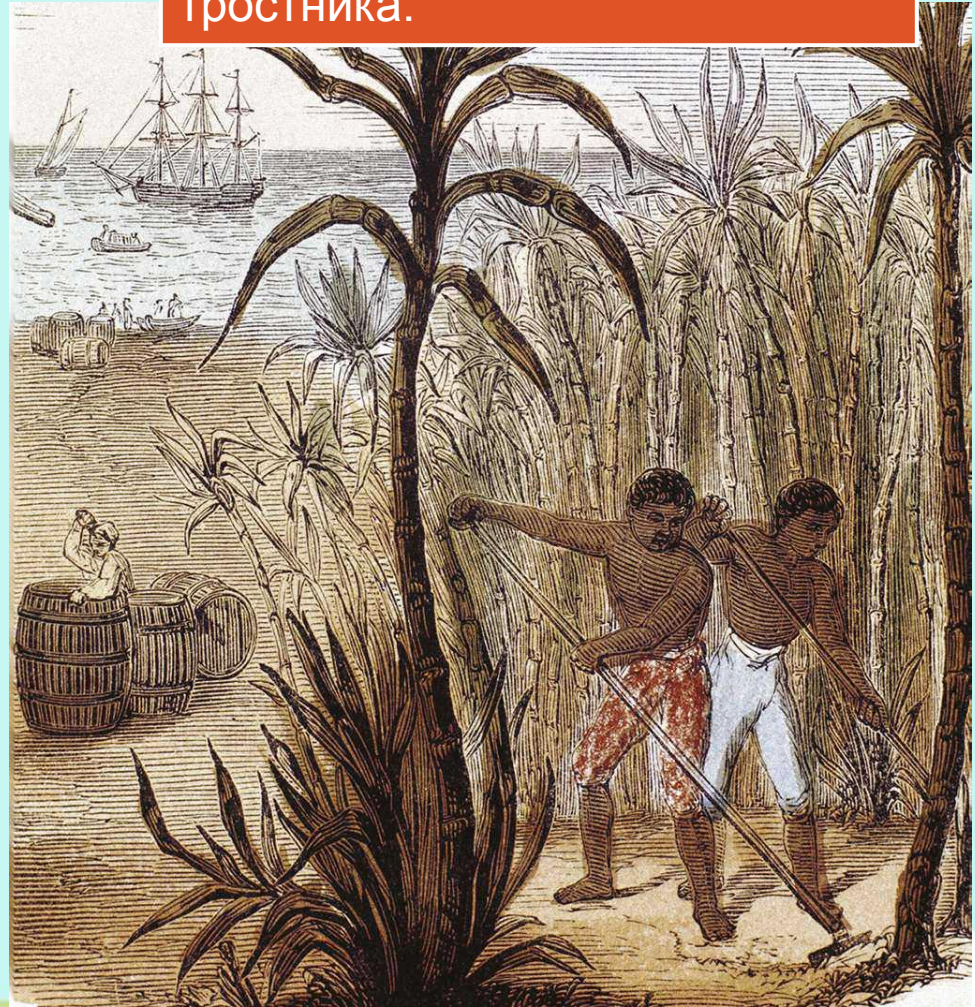
Что ж, ребята,
начинаем!



История сахара

- **Сахар.** Родина сахара — Индия.. Сахар появился в наших краях 150 лет тому назад и был доступен только богатым людям, так как стоил очень дорого.
- Коричневые сахарные крупы приготавливали из сока сахарного тростника.
- Намного позже, для производства сахара стали использовать и сахарную свеклу.

Это старинная фреска, про то, как добывали сахар из тростника.



Полезные и вредные свойства сахара

- Сахар — это основной поставщик энергии для организма. Конечно, лучше, если сахар будет присутствовать в пище не в чистом промышленном виде а в виде овощей, фруктов, орехов, в составе которых также имеются органические сахара, столь нужные нашему организму.



Природный сахар полезен, он преобразуется в глюкозу и отлично усваивается. Но и промышленный сахар – не всегда яд.



- Он эффективно налаживает работу селезенки и печени, и часто людям с заболеваниями этих органов рекомендуется «сладкая» диета. К тому же, учеными обнаружена польза сахара в уменьшении опасности образования бляшек.



Но это не значит, что его надо есть киллограммами!

- И все же, сколь ни вкусен и полезен сахар, многие считают его вредным продуктом. В нем нет ни единого витамина, необходимых минеральных веществ или клетчатки. А только калории, быстро усваиваемые организмом и откладывающиеся в виде неприятных складок на талии и бедрах.



- Сладкоежки практически всегда страдают кариесом, поскольку сахар повышает кислотность во рту и способствует разъеданию зубной эмали. Сахар вреден и для сосудов, костей.



- Дело в том, что он, как ни странно, выводит из организма очень важные питательные вещества - в первую очередь, кальций



Вред сахара!



- 1. У человека портятся зубы, образуется кариес. А лечить зубы будет труднее, легче всего не допустить образования кариеса.



- 2. Поев сладкое, пропадает аппетит, и человек во время обеда, тем самым портит себе желудок.



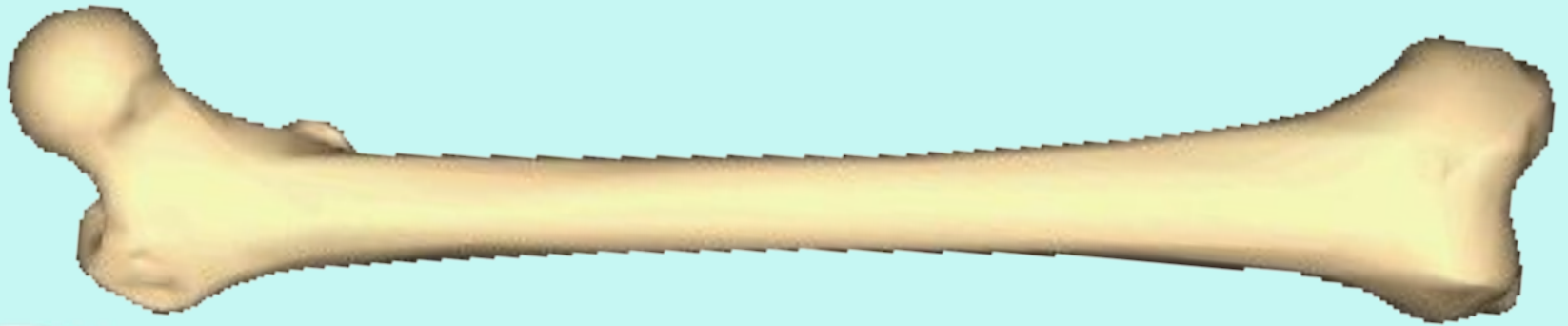
- 3. Употребление в избыточном количестве сладкого, приводит к ожирению.



- 4. Неизбежны проблемы с сердцем, ведь замедляется поток крови.



- А кости становятся хрупкими, как стекло.



- Употреблять сахар следует только в разумных количествах. Дневная норма потребления сахара составляет не более 50 граммов (10-12 чайных ложек). Не надо забывать, что сахар добавляют и не в сладкие десерты, а еще и в кукурузу, соусы и даже в соленую рыбу!



- Сахар делает нас счастливыми. Во время приступов горя мы съедаем что-нибудь сладенькое, после чего наша поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который в свою очередь приводит к выделению серотонина - гормона счастья.



Чуть из истории



- Распробовав вкус мёда, спелых ягод и плодов, люди издавна искали способы выделить сладкое вещество из растений, чтобы подсластить и другую пищу.



Китайцы делали сахар из сорго.



в Египте его добывали из бобов



Индостане – из пальмового сока



Канаде - из клёнового, в Польше
– из берёзового



,в Литве – из корней пастернака, в
Белоруссии — из петрушки.



Так что же делать, если сахар так вреден?



- Овощи, орехи, злаки и фрукты – источники натуральной, полезной сахарозы. Они необходимы для здоровой жизнедеятельности нашего организма и снабжают нас необходимой глюкозой. Промышленный сахар и продукты, его содержащие, порой несут больше вреда, чем пользы.



- Сахар можно заменять сахарозаменителями, к примеру Сорбетом, стевией и фруктозой. Но не следует перебарщивать!



Успехов в начинаниях! До
встречи!

