

**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Удмуртской Республики «Ижевский медицинский колледж имени Героя
Советского Союза Ф. А.Пушиной Министерства здравоохранения
Удмуртской Республики»**

Мультимедийная презентация

“Сахара в продуктах питания”

**Исполнитель: Хохрякова Александра
Александровна
Отделения: «Фармация»**

Проблема проекта:

Часто мы не понимаем сколько употребляем сахара в день. Чтобы сохранить контроль над уровнем сахара в организме , нужно знать , сколько сахара содержится в пище. Для лучшего освоения и систематизации знаний необходима мультимедийная презентация.

Задачи проекта:

- ❖ Проанализировать, какие аналогичные презентации уже разработаны и доступны в интернете;
- ❖ Изучить роль сахара в продуктах питания по литературным данным;
- ❖ Систематизировать и отобрать необходимый материал для создания презентации (рисунки, информационный материал);
- ❖ Разработать оригинальный дизайн презентации и навигацию;
- ❖ Создать презентацию «Сахара в продуктах питания»;
- ❖ Провести оценку эффективности работы с презентацией у студентов 105 группы

Актуальность проекта:

Моя актуальность состоит в том, чтобы проинформировать людей, сколько они употребляют количество сахара в продуктах в свой обычный день. В наше время довольно трудно найти продукты, где нет сахара. Проблема сахара в продуктах питания стоит достаточно остро, и важнейшей задачей является снижение калорийности рациона без потери его пищевой ценности .

Что же такое сахар?

Сахар — это не продукт питания, а химическое вещество в чистом виде, добавляемое в пищу для улучшения вкуса.



Получение сахара:

Сахар может быть получен разными способами: из нефти, газа, древесины и переработкой свеклы и особого вида тростника.



Химическое строение сахара:

1. Моносахариды

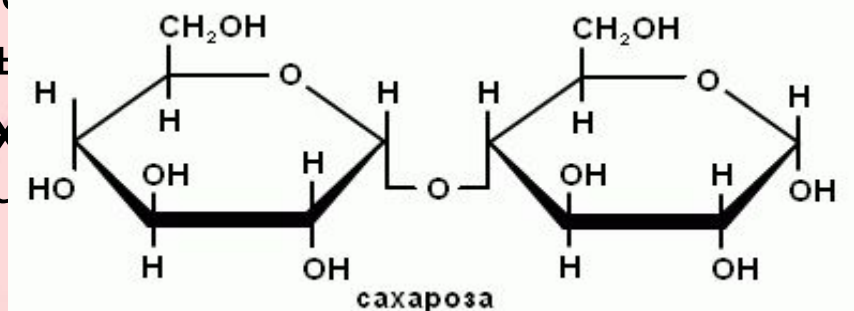
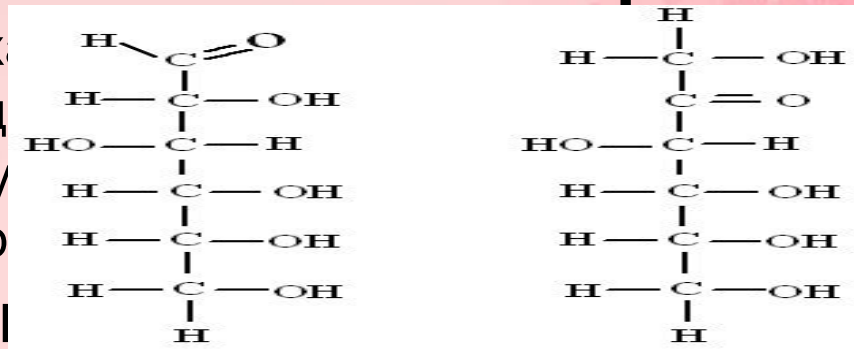
К моносахаридам относятся виноградный сахар — глюкоза, фруктоза, имеющие одинаковую молекулярную формулу, но разное строение.

2. Дисахариды

Представляют собой соединения двух моносахаридов. Например, сладкий сахар (сахароза) — $C_{12}H_{22}O_{11}$, который состоит из одной молекулы глюкозы и одной молекулы фруктозы.

3. Полисахариды

Это соединенные в длинные цепи полисахариды. Например, крахмал, представляющий соединение молекул глюкозы, содержится в хлебе.



Какие бывают виды сахара:

Изолированный сахар.



Естественный сахар в природных продуктах

питания.



Сахар крови



Сахар в рационе питания:

Сахар является источником энергии для организма. Он находится во всех продуктах питания, которые мы кушаем ежедневно. Избыточное содержание сахара в продуктах питания влечет за собой множество неприятных для здоровья последствий. Поэтому нужно знать, сколько глюкозы вы употребите при определенном рационе питания.



Сахар во фруктах и ягодах:

Содержание сахаров во фруктах и ягодах зависит от сорта, степени зрелости и условий выращивания. По сравнению с другими цельными продуктами, в них содержится большое количество



Фрукты с малым содержанием сахара:



ЛИМОН



КЛЮКВА



**АВОКАД
О**

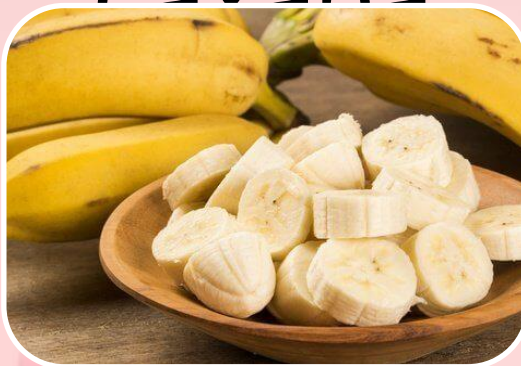


КИВИ

Фрукты с высоким содержанием сахара:



виногра
д



банан



инжир



хурма

Сахар в овощах:

Сахар, содержащийся в овощах, преобразуется в процессе обмена веществ в глюкозу, которая всасывается в кровь, а затем поставляется



Овощи с малым содержанием сахара:

- огурцы
- тыква
- шпинат
- редис

Овощи с высоким содержанием сахара:

- кукуруза
- свекла
- горох
- фасоль

Сахар в фаст-фуде:

Сладкая газировка и молочные коктейли в ресторанах быстрого питания содержат слишком много сахара. Сахар получите, даже поедая сэндвичи и картошку — его добавляют в соусы.



Содержание сахара в фаст-фуде:



Какая же польза сахара:

- ❖ Источник энергии для работы мозга и мышц
- ❖ Является антидепрессантом
- ❖ Улучшает работу селезенки и печени
- ❖ Предотвращает тромбозы



Какой же вред сахара:

- ❖ Кариес
- ❖ Гипертония
- ❖ Диабет
- ❖ Ожирение
- ❖ Снижение иммунной системы
- ❖ Ускоряет старение кожи и внутренних органов
- ❖ Нарушения усвоения ценных веществ (витаминов А, С, В12, кальций, фолиевая кислота, фосфор, железо, хром)



Борьба с чрезмерным потреблением сахара:

- ❖ **Фиксируйте то, что едите**
- ❖ **Больше спите**
- ❖ **Двигайтесь активнее**
- ❖ **Пейте достаточно жидкости**
- ❖ **Ищите здоровое поощрение**
- ❖ **Выявите сладкие ловушки**
- ❖ **Избегайте дефицита кальция**



Какое количество сахара является безопасным:

В соответствии с исследованиями Ассоциации по Изучению Болезней Сердца, максимальное потребление сахара в день должно составлять:

Для мужчин: 150 калорий в день (37,5 грамм или 9 чайных ложек).

Для женщин: 100 калорий в день (25 грамм или 6 чайных ложек).

