



Яблоки и здоровье человека

# Химический состав яблок

Витамины: группы В, РР, С, К, Е, Д  
Дубильные вещества



**Пектин**

**Фитонциды**

**Каротины**



# Цель исследования:

**Выявление взаимосвязи между потреблением яблок и здоровьем человека.**

## Задачи:

- 1. Изучить химический состав яблок.**
- 2. Определить содержание солей железа в некоторых сортах яблок.**
- 3. Выявить взаимосвязь между здоровьем человека и частотой употребления им яблок.**



- **Объект исследования:** яблоки,  
местные жители

- **Предмет исследования:** цел  
свойства и состав яблок

- **Методы исследования:**  
эксперимент

анкетирование



# Предполагаемый результат:

- Считаю, что яблоки положительно влияют на здоровье человека, т.к. содержат большое количество витаминов и других полезных веществ.



- Думаю, что яблоки всех сортов содержат соли железа.



# Исследование 1.

| Сорт яблок  | Интенсивность осадка | Содержание ионов железа |
|-------------|----------------------|-------------------------|
| Симиренка   | светло-коричневый    | присутствует            |
| Ред-Делишес | Без изменения        | -                       |
| Грушовка    | Без изменения        | -                       |
|             |                      |                         |



## Вывод:

- 1. Разные сорта яблок содержат разное количество железа, что подтвердило данные из литературных источников и опровергло мои предположения.
- 2. Из трех исследуемых сортов, только яблоки сорта Симиренко содержат соли железа.



# Исследование 2

- **37 жителей территории в возрасте от 18 до 74 лет ответили на вопросы анкеты:**

**Вопрос 1.** Как часто вы используете в своем рационе питания яблоки?

- а) каждый день**
- б) через день**
- в) раз в неделю**
- г) 1 – 2 раза в месяц**



# Результаты



| <b>Периодичность</b> | <b>% опрошенных</b> |
|----------------------|---------------------|
| каждый день          | 0                   |
| через день           | 19                  |
| раз в неделю         | 43                  |
| 1 – 2 раза в месяц   | 38                  |

- **Вывод:** большинство людей используют в рационе яблоки лишь раз в неделю или 1-2 раза в месяц, что крайне не достаточно.





# Вопрос 2

**Страдаете ли Вы заболеваниями:**

- - повышенным давлением
- - кишечника
- - малокровием
- - простудными заболеваниями?



# Результаты

| Частота употребления яблок | Гипертония (%) | Заболевания Кишечника (%) | Малокровие (%) | Простудные заболевания (%) |
|----------------------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------------------|
| <b>Через день</b>          | 0              | 0                         | 0              | 0                          |
| Раз в неделю               | 50             | 44                        | 25             | 30                         |
| 1-2 в раза в месяц         | 50             | 29                        | 7              | 36                         |

- Вывод:** 1. 100% людей, которые съедают по 1 яблоку хотя бы через день, не имеют заболеваний, перечисленных в вопросе 2 данной анкеты.
2. Чем чаще человек употребляет в пищу яблоки, тем реже он болеет простудными заболеваниями. Иных закономерностей выявить не удалось. Таким образом, мои предположения подтвердились частично.





Будьте здоровы

