

Муниципальное
бюджетное образовательное учреждение
Школа № 161

«Чипсы – вред или польза?»

ЧИПСЫ



Выполнила
ученица 4Б класса
Мисесина Анастасия.

Содержание

| | |
|---|--------------|
| <u>Актуальность исследования.....</u> | <u>4</u> |
| <u>История развития чипсов.....</u> | <u>5-7</u> |
| <u>Основные рецепты приготовления чипсов.....</u> | <u>8</u> |
| <u>Вред чипсов.....</u> | <u>9-12</u> |
| <u>Интересные факты.....</u> | <u>13</u> |
| <u>Экспериментальное исследование.....</u> | <u>14-20</u> |
| <u>Потребление.....</u> | <u>21</u> |
| <u>Выводы.....</u> | <u>22</u> |
| <u>Рекомендации.....</u> | <u>23</u> |

Введение.

- *Как часто мы слышим от взрослых: «Чипсы вредны для здоровья!»*
- *Не может этого быть! Ведь они такие вкусные! Они так быстро утоляют голод!*
- *Для многих чипсы – это любимое лакомство. Стоят они недорого и продаются в каждом магазине.*
- *Да и подобрать чипсы можно на любой вкус: с грибным вкусом, со вкусом курицы, сметаны, икры, бекона, сыра, зелени и лука.*
- *Чипсы красиво упакованы и очень широко рекламируются. Ну как их не купить!*
- *Если поставить на чаши весов вред и пользу этого продукта, что окажется значительнее?*
- *Какое количество чипсов безопасно для здоровья?*
- *Чтобы найти ответы на все эти вопросы, я решила разобраться и выбрала тему: «Чипсы – вред или польза?»*

Актуальность исследования.

Поскольку в наше время пристальное внимание обращается на здоровье человека, я хочу доказать себе и другим, что чипсы причиняют вред здоровью человека.

Чипсы – очень популярное лакомство. Особенно любит этот продукт молодежь, а так же дети и взрослые. Они сопровождают людей практически везде: как сидя дома у телевизора, так и в пути. Несмотря на то, что о вреде чипсов слышали многие, отказать себе в удовольствии похрустеть вкусным ломтиком достаточно сложно. Чипсы хороши и сами по себе, и в качестве отменной закуски.

Чипсы продаются на каждом углу и привлекают людей яркими этикетками. Пожалуй, рекламные ролики о чипсах относятся к числу самых популярных и смешных и внушают потребителю, что есть чипсы – это «круто и прикольно». Сегодня чипсы являются одним из наиболее популярных блюд «быстрой еды».

История образования чипсов.

Мало кто знает, что возникли чипсы совершенно случайно. Тонкие картофельные чипсы появились в 1853 году. Один привередливый клиент американского ресторана (по стечению обстоятельств, им оказался железнодорожный магнат) несколько раз возвращал на кухню слишком крупно порезанный, как он считал, картофель. Тогда сообразительный повар нарезал картофель тончайшими ломтиками и до хруста обжарил его в масле.

Каково же было удивление повара, когда миллионер съел приготовленное блюдо, не высказав никакого недовольства. Так вот и появился хрустящий картофель вначале в меню одного ресторана, ну, а затем, благодаря все тому же миллионеру, его стали выпускать в известном нам виде – в пакетиках.



В 1890 году чипсы сделали шаг из ресторанов на улицу. Торговец из города Кливленда владел закусочной, в которой готовил и продавал чипсы. С расширением бизнеса он начал продавать их из фургончика на улице. Впервые чипсы подавались покупателям в бумажном кульке.

В 1926 г. был сделан второй важный шаг, когда была изобретена фирменная упаковка для чипсов. Лора Скаддер предложила упаковывать их в воощеную бумагу. В результате, чипсы стало возможным хранить дольше, перевозить на дальние расстояния и продавать без участия продавца, потому что покупатели могли сами брать пакетики со стойки магазина.

В 1929 г. была изобретена первая машина для промышленного изготовления чипсов. Ее придумал механик-самоучка Фриман Макбет, который продал машину одной из фирм.



Рецепты приготовления чипсов.

- Классический: картофель режется тонкими ломтиками и обжаривается в масле. Имея подходящую шинковальную доску, этот рецепт легко повторить на обычной кухне.
- Часто в машинном производстве применяется другой рецепт: из картофельной или кукурузной муки (или смеси крахмалов) делают тесто, а из теста формируют чипсы, которые потом обжариваются в дешевом жире при высокой температуре.
- В чипсы добавляют ароматизаторы и усилители вкуса, вкусовые добавки и приправы, прежде всего – глутамат натрия, который значительно повышает вкусовые качества продуктов.

Вред чипсов

- лишние килограммы
- аллергия
- высокий уровень холестерина
- закупорка сосудов
- сердечные заболевания
- инфаркты
- диабет и зависимость
- фаст-фуд «бьёт» и по мозгам
- раковые заболевания

Доказательством служит эксперимент на лабораторных крысах. Они по своей физиологии очень похожи на людей. Несколько зверьков учёные посадили на диету с высоким содержанием жиров аналогичных тем, что используются при приготовлении чипсов. В результате десяти дней хватило на то, чтобы зверьки стали менее внимательными, не могли быстро концентрироваться, плохо справлялись с обычными заданиями. Они ослабли, стали ошибаться и гораздо быстрее уставать.

Учёные окрестили такой эффект «жировым похмельем», поясняя, что для людей он грозит ухудшением кратковременной памяти, потерей концентрации и снижением скорости мышления.



Чипсы приводят к раку

Картофельные чипсы содержат вещество, которое вызывает рак. Оказалось, что при некоторых видах термической обработки в обычных продуктах образуется канцероген. Как считают шведские учёные, несколько сотен случаев заболевания раком, возможно, вызвано образованием в продуктах питания вещества акриламида. Акриламид – химическое вещество, обладает мутагенными и канцерогенными свойствами, которое из-за своих скрепляющих свойств используется в строительстве и косметике.

Сегодня каких-либо запретов на использование акриламида в продуктах питания нет. Для того, чтобы пограничный объём вредных веществ оказался в организме человека, достаточно съесть полграмма картофельных чипсов или 2 грамма картофеля-фри в день. Но акриламид не единственное вещество, вызывающее резкое заболевание раком.



Статистика гласит, что один пакетик съеденных
картофельных чипсов в день равен пяти выпитым
литрам подсолнечного масла в год!



=



Интересные факты

- В Великобритании суд постановил, что чипсы Pringles не являются картофельным изделием, так как содержание картофеля в них составляет не более 42 %. Строго говоря, они не являются и чипсами, так как изготавливаются из специально приготовленной смеси, с использованием картофеля.
- Если чипсы поджечь, они загораются и сгорают достаточно быстро. Очевидно, это связано с большим количеством масла, имеющимся на их поверхности и в микроскопических пустотах, образующихся при их изготовлении.



Экспериментальное исследование

Для исследования я взяла чипсы марок:

- «Lay`s» (зеленый лук)
- «Extrella»(деревенская смета и лук)
- «Вологодские чипсы» (картофельные)

Цель работы: анализ чипсов на наличие масла, и калорийность.

«Lay`s» (зеленый лук)

Состав:

- ✓ картофель,
- ✓ растительное масло,
- ✓ ароматизатор лактоза,
- ✓ натуральные и искусственные вкусоароматические вещества,
- ✓ сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота, яблочная кислота),
- ✓ красители (аннато, экстракт паприки, соевое масло),
- ✓ соль.
- ✓ Может содержать арахис.

!Противопоказано при индивидуальной непереносимости к белку молока.

«Extrella»(деревенская смета и лук)

Состав:

- ✓ картофель,
- ✓ растительное масло,
- ✓ молочная кислота,
- ✓ приправа: соль, петрушка, чесночный порошок, молотый сушёный лук,
- ✓ усилители вкуса (Е 621,Е 627,Е 631),
- ✓ сухие дрожжи (экстракт дрожжей),
- ✓ сахар,
- ✓ вкусоароматическая добавка «сметана и лук».
- ✓ Может содержать незначительное количество соевого, пшеничного белков.

! Противопоказано при индивидуальной непереносимости к белку молока.

«Вологодские чипсы» (грибы)

Состав:

- ✓ натуральный картофель,
- ✓ растительное масло,
- ✓ вкусоароматическая пищевая добавка «Грибы»
(полисахариды),
- ✓ соль,
- ✓ идентичный порошок грибов,
- ✓ специи,
- ✓ растительное масло,
- ✓ усилитель вкуса и аромата – глутамат натрия.





Калорийность чипсов.

| Продукт | Жиры | Крахмал | Хлорид натрия | | Калорийность |
|--------------------------------|------|---------|---------------|----|------------------------------|
| | | | Na | Cl | |
| <i>Чипсы «Lay's»</i> | 4 | 4 | 4 | 4 | не соответствует 512 кКал |
| <i>«Extrella»</i> | 3 | 5 | 5 | 5 | соответствует 514 кКал |
| <i>Чипсы «Вологодские»</i> | 5 | 3 | 3 | 3 | соответствует 520кКал |

Потребление.

- каждый американец в среднем съедает: 10 кг чипсов в год;
- японец: 17–20 кг/год.
- европеец: 1–5 кг/год;
- украинец: 1,8–2,5 кг/год.
- россиянин: 0,5 кг/год (лидером по популярности оказались чипсы марки Lay's);



Выводы.

- **В ходе проведённых исследований чипсов мы обнаружили, что употребление чипсов в пищу небезопасно для организма человека, так как в них содержится пищевая добавка Е621 или просто глутамат натрия.**
- **В состав чипсов входит масло, поваренная соль и крахмал. Употребление высококалорийных, жирных, изготовленных с помощью химии картофельных чипсов приводит к ожирению, изжоге, аллергии и множеству других заболеваний.**
- **Чипсы как закуска приносят много вреда организму человека, поэтому я предлагаю в качестве альтернативы употребление фруктов и сухофруктов, так как этот продукт калорийный, содержит нужный объем необходимых витаминов и минеральных веществ.**

Рекомендации.

Таким образом, становится ясно, что чипсы – это очень вредный и даже опасный продукт. Старайтесь исключить их из своего питания, а если не можете полностью от них отказаться, используйте не как самостоятельное блюдо, а как гарнир к овощным блюдам. В таком варианте чипсы принесут меньший вред желудку и будут легче усваиваться.

И помните, народная мудрость гласит: «Ты то, что ты ешь!»

