

# «ЧИПСЫ – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?»»

научно-исследовательская  
работа

ученицы 4 «Е» класса

Гимназии №83 г. Тюмени

Ивановой Ксении Сергеевны

Здоровье – это то богатство, которое  
нельзя купить за деньги или  
получить в подарок. Всем хорошо  
известно мудрое изречение:

"Человек есть то, что он  
ест"

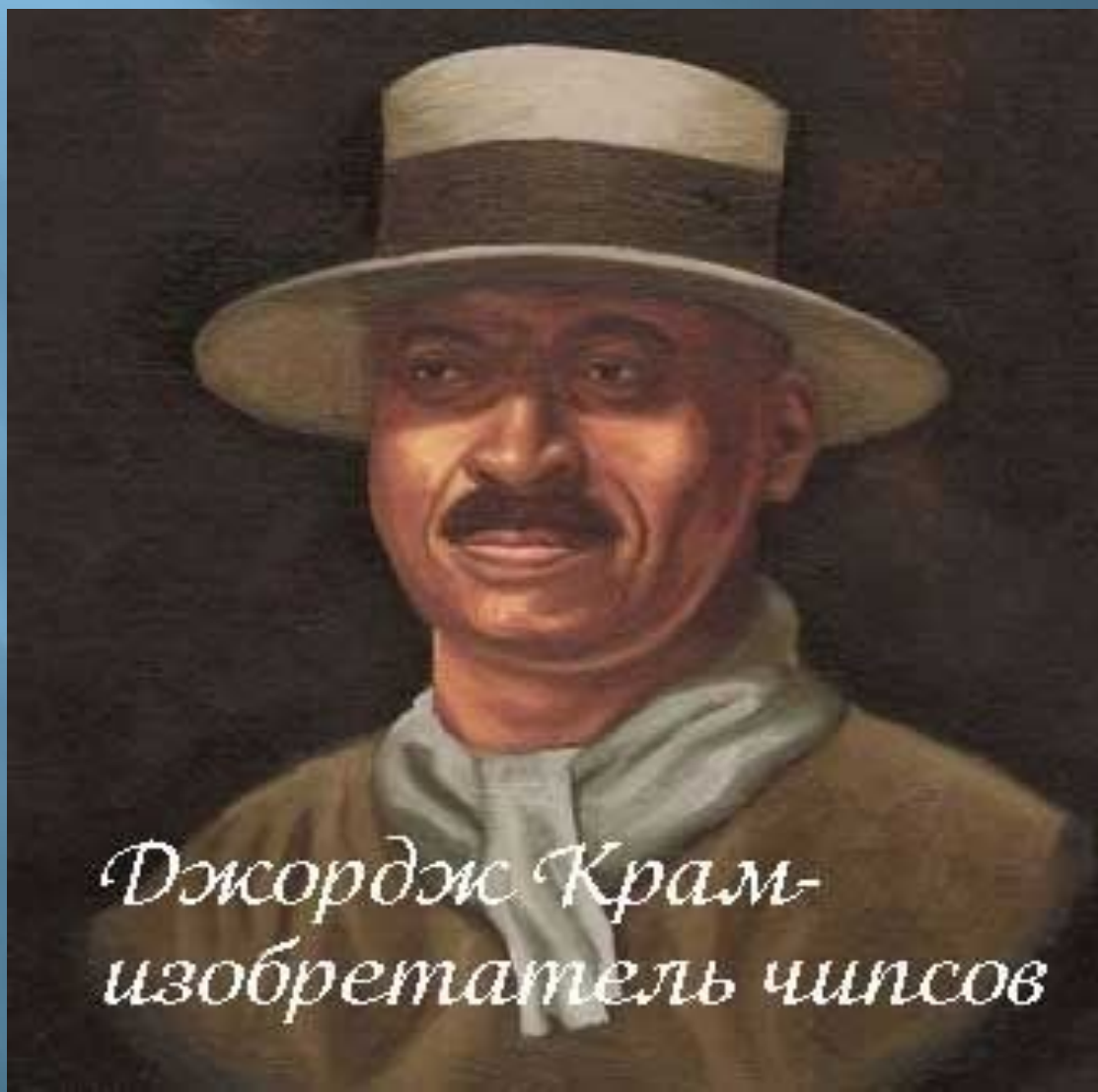


Не секрет, что  
большинство подростков  
и детей обожают чипсы.  
Они сопровождают людей  
практически везде, как  
сидя дома у телевизора,  
так и в пути.

**Мне захотелось узнать  
много ли пользы в этой  
еде?**

**Быстро перекусить и насытиться  
«этим удовольствием» не всегда  
бывает полезно. Оказывается,  
чипсы могут вызывать  
привыкание.**

# Немного истории образования чипсов. Знакомьтесь!



*Джордж Крам-  
изобретатель чипсов*

# Впервые чипсы были приготовлены 24 августа 1853

г.

в США

Однажды, в одном ресторане был заказан обед. Когда гостю принесли заказ, он остался недоволен заказом.

ТОГДА

повар

Джордж Крам

решил исправить ситуацию: он очень тонко нарезал картофель, обжарил его в большом количестве масла до хруста, и посолил. Реакция магната удивила повара....

Вскоре чипсы стали обязательным атрибутом ресторанов США

В **1926** году была изобретена  
упаковка для чипсов из вощёной  
бумаги.

Так появляется концепция  
«пакетика чипсов».

В 1937 году в США был создан  
Национальный институт  
картофельных чипсов.



# Рецепты приготовления и дизайн упаковки на сегодняшний день разнообразны... например:



# Сегодня чипсы бывают разной формы и вкусов.



Чипсы рекомендуют в рацион  
употреблять только изредка.

Максимум - один раз в неделю, да и  
то в очень небольшом  
количестве».

Что же содержат в себе чипсы  
сегодня?

Большинство производителей используют:

- муку пшеничную или кукурузную,
- смесь крахмалов,
- соевый крахмал (генетически модифицированный)
- приправы и вкусовые добавки (глутамат натрия) превращающий самую невкусную еду в такую, которую захочется, есть снова и снова.

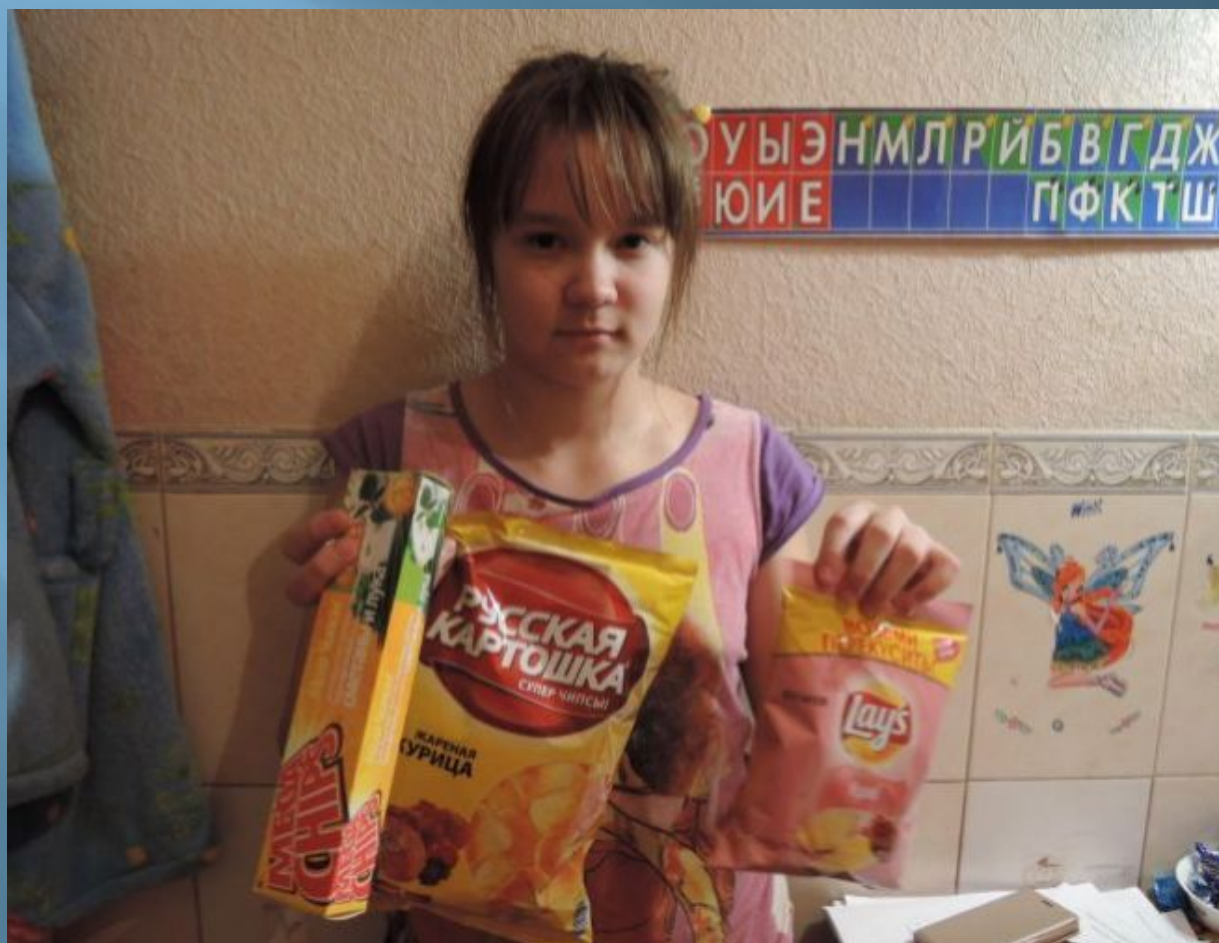
**ВОТ ПОЧЕМУ МЫ ПОСТОЯННО ХОТИМ  
СНОВА КУШАТЬ ЧИПСЫ!**

В организме человека крахмал превращается в глюкозу, и, если есть чипсы часто, то избыток глюкозы накапливается в печени, что приводит к ожирению.

Чипсы вызывают:

- раковые опухоли;
- изжогу, гастриты, аллергию;
- проблемы с работой кишечника;
- разрушают ДНК;

Я провела несколько опытов,  
о которых хочу рассказать...



# Исследование на наличие жиров.

Я взяла 3 сорта чипсов и  
выяснила, что везде  
присутствует жир выше нормы...



# Больше всего жира в чипсах «Lays»





## Вывод

Излишнее  
употребление  
жиров грозит  
ожирением!!!

Я подожгла чипсы и снова  
убедилась, что жира больше  
нормы.



# **Проверила чипсы на наличие крахмала.**

**Капнула 2-3 капельки йода и  
темно-синее окрашивание  
подтверждает содержание  
крахмала выше нормы.  
На упаковке об этом не  
пишут!!!**





# Определила на наличие соли...

Взяла 3 стакана.

Положила в них разные марки чипсов.

Налила воды.

Перемешала.

Попробовала на вкус.

## **ВЫЯСНИЛА**

Чипсы марки «Русская картошка» оказались самыми солеными.

«Lays» - менее соленые.

«Мегачипс» - практически не соленые.

# Вывод

Дневная норма употребления соли для человека от 2 до 6 граммов.

В чипсах норма соли 7-9 граммов!!!

Превышена!!!







# Вывод

Чипсы употреблять  
в пищу очень  
вредно для  
здоровья,  
особенно детям!

# Я провела анкетирование в классе среди 22 учеников и выяснила:

1. Любите ли вы чипсы?

Чипсы любят все.

2. Какой фирмы вы предпочитаете чипсы?

Предпочтение чипсам «Laus».

3. Как часто чипсы употребляют?

10 из 22 иногда, 9- редко, 3- часто.

4. Как вы думаете, чипсы натуральный продукт?

2 человека - считают, что натуральный продукт, 17 человек - нет, 3 человека - не знают.

5. Считаете ли вы чипсы вредной пищей?

19 - да, 1 - нет, 2 - не знают.

# Можно сделать вывод:

Многие знают о вреде данного продукта  
и это очень отрадно!!!!

Некоторые – не подозревали о том, что  
этот продукт может быть вреден для  
здоровья.

Значит, моя исследовательская работа  
проведена не зря!!!

# Рекомендации.

Врачи и диетологи рекомендуют употреблять продукты натурального происхождения и приготовленные в домашних условиях!!!

Это сохранит наше с вами здоровье и продлит жизнь!

Не забывайте заниматься спортом и правильно питаться!

Спасибо за внимание!