

Проектная работа на тему: “Мороженое: Есть или не есть?”

Выполнил: Студент группы АМ-20
Доколенко Кирилл



Цель: Выяснить, полезно ли есть мороженое или оно вредное

Задачи:

1. Изучить состав мороженого.
2. Понять в чём его польза и вред.

Предмет исследования: Мороженое

Гипотеза: Я думаю мороженое это не только вкусный десерт но и полезный.

Метод исследования: Сбор информации.

Что такое мороженое и из чего его делают

- **Мороженое** - это пищевой продукт-десерт, представляющий собой замороженную в процессе непрерывного взбивания массу, содержащую в основе своей питательные, вкусовые, ароматические и эмульгирующие вещества. К мороженому нередко относят также фруктовый лёд, получаемый простым замораживанием фруктово-ягодных соков и пюре
- Мороженое изготавливается обычно из молока, сливок, масла, сахара, вкусовых и ароматических веществ и различных пищевых добавок.

Польза от мороженого

- В мороженом содержится около ста ценных для организма веществ: более 20 аминокислот белка, около 25 различных жирных кислот, 30 минеральных солей, важные для обмена веществ ферменты, а также более 20 различных витаминов, фосфор для костей и роста, магний, калий и железо.
- Состав мороженого способствует увеличению в организме гормона счастья серотонина. Он улучшает память, поднимает настроение и помогает нам справиться со стрессами. Как считают ученые, у мороженого, когда его едят взрослые, есть еще и дополнительный терапевтический эффект, связанный с положительными эмоциями. Ведь мороженое напоминает нам о детстве.
- В современной профилактике желудочно-кишечных заболеваний определенное место получило мороженое из йогурта. Оно благотворно влияет на микрофлору кишечника, ведь вместе со сладостью туда попадают необходимые нам бактерии. Преимущество йогуртового мороженого перед другими кисломолочными продуктами заключается в том, что именно в примороженном виде оно может очень долго - до 3 месяцев - сохранять свои полезные свойства, ведь все это время бактерии находятся в спячке из-за низких температур.

Вред от мороженого

- Мороженое может вызывать головную боль. По статистике, такой вид головной боли достаточно распространен, ею страдает около 1/3 людей в мире. Причина боли в том, что при поедании мороженого происходит слишком быстрое снижение температуры тела, сужаются сосуды, снижается кровоток в головном мозге, что и вызывает боль.
- Если мороженое приготовлено на сахарозе, то его нельзя есть диабетикам. Людям с высоким уровнем холестерина в крови не рекомендуется мороженое, сделанное на животных жирах.
- Мороженое является высококалорийным продуктом, поэтому не следует злоупотреблять данным лакомством людям склонным к полноте. Также вредно холодное мороженое при язвенной болезни желудка и хроническом гастрите. Врачи не рекомендуют мороженое лицам, которые часто болеют респираторными заболеваниями.

Заключение

- Мороженое вкусный десерт, который может принести человеку больше пользы чем вреда, но если злоупотреблять то мороженое может принести и вред.