



ВЫПОЛНИЛ ИСАЕНКОВ КИРИЛЛ 10А

СЛАДКОЕ ПОЛЬЗА И ВРЕД

КУРАТОР МАХОВА ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА



САХАР

ОСНОВНОЙ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ

Сахар – распространённый продовольственный товар. Основной компонент сахара – сахароза, в целом это сахар и сахароза одно и то же.

Сахароза - дисахарид, состоящий из двух моносахаридов: глюкозы и фруктозы.



ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

ЭЛЕМЕНТЫ

Углеводы с одной молекулой сахара называют моносахариды. Это:

- глюкоза;
- фруктоза;
- галактоза.



ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

ЭЛЕМЕНТЫ

В составе дисахарид две молекулы сахара. К ним относят:

- сахарозу - глюкоза и фруктоза;
- лактозу - глюкоза и галактоза;
- мальтозу - соединенные между собой два остатка глюкозы.



ИСТОЧНИК

ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ



РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

белый рис, мука высших сортов,
манка.

ПРОДУКТЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА

сладкие напитки, йогурты и выпечка,
шоколад, мороженое.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

банан, арбуз, манго, дыня, киви,
картофель, морковь.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

ИСТОЧНИКИ

- зерновой хлеб, изделия из муки грубого помола;
- макароны из твердых сортов пшеницы;
- грибы;
- горох, фасоль, чечевица;
- коричневый рис;
- картофель;
- несладкие овощи.



ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА

1

ИСКУССТВЕННЫЕ

Пищевые добавки, которые в десятки и сотни раз слаще сахара, но практически лишены калорийности.

2

НАТУРАЛЬНЫЕ

Химические соединения дающие сладкие вкус, но не вызывающий скачок сахара и имеющие меньшую калорийность.

ИСКУССТВЕННЫЕ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

К положительным свойствам относится минимальное количество калорий.

Выпускаются в удобной форме таблеток или драже. Одного элемента хватит для того, чтобы сделать чашку воды сладкой.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

При избыточном потреблении человек может даже начать набирать вес. Почти дешевые и популярные заменители токсичны.

НАТУРАЛЬНЫЕ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Противопоказаний к их применению практически нет. Можно употреблять людям с сахарным диабетом. Они содержат немного калорий.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Большинство из них содержат много фруктозы, а она в больших количествах замедляет важнейшие процессы в мозге, портит память и ухудшает анализ информации.

ЭКСПЕРИМЕНТ

30 ДНЕЙ БЕЗ САХАРА



ГИПОТЕЗЫ

ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ПРОИЗОЙДЕТ?



ВЕС ТЕЛА СТАНЕТ
МЕНЬШЕ



СНИЗИТСЯ
УРОВЕНЬ САХАРА



СТАНЕТ ЛУЧШЕ
СОСТОЯНИЕ КОЖИ



РЕЗУЛЬТАТ

Мой вес снизился на 4 кг,
улучшилось состояние кожи
лица и не изменился уровень
сахара в крови.



На основе найденной информации и проведенного эксперимента наибольший вред несет сахароза, которую следует заменить фруктозой, т.е фруктами и овощами, но и их следует есть в меру, ведь при неумеренном употреблении будет только сплошной вред.





СПАСИБО!

ХОРОШЕГО ДНЯ