|  |
| --- |
| Муниципальное бюджеТное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 |
| Обычные мелочи |
| Приправы: польза или вред? |
|  |
| **Павлова Юлиана, 3А класс** |
|  |

|  |
| --- |
| **г.Саяногорск, 2014г.** |

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Основная часть |  |
| Приправы в нашей жизни (теоретическая часть) | 4 |
| Что дают приправы блюдам? (практическая часть) | 5 |
| Польза и вред приправ (теоретическая часть) | 6 |
| Заключение | 8 |
| Список использованных источников | 9 |
| Приложение. Анкета для одноклассников | 10 |

2

Введение

Меня зовут Павлова Юлиана, я учусь во 3А классе школы №2.

Тема моего исследования «Обычные мелочи. Приправы: польза или вред».

Однажды я прочитала загадку: Его и сырым не едят, и вареным выбрасывают. Что это? Ответ оказался неожиданным, хотя с ним мы встречаемся практически каждый день на кухне. Это – лавровый лист. Как показывают результаты анкетирования моих одноклассников, большинство моих одноклассников тоже знают это: 16 человек из 27 опрошенных ответили, что это лавровый лист.

*Диаграмма 1.* *Результаты анкетирования одноклассников.*

*Ответ на загадку «Его и сырым не едят, и вареным выбрасывают»*

Но меня заинтересовало другое: если лавровый лист не съедобен, то зачем вообще его использовать при приготовлении пищи? Что он дает человеку? А что дают человеку другие приправы? Не опасны ли они для здоровья человека? Или наоборот, чем они полезны? Поэтому **цель** моего исследования: изучение вкусовых качеств приправ, которые мы часто используем при приготовлении блюд, а так же определение их пользы и вреда для здоровья. Для меня это **актуально** потому, что при приготовлении пищи мне необходимо знать, какие приправы мне можно использовать, а какие нельзя. Ведь я вырасту, у меня будет семья, я буду хозяйкой и буду готовить пищу для всей семьи. Мне нужно знать, не навредят ли приправы моей семье.

Для достижения своей цели я решала следующие **задачи:**

* узнать историю употребления приправ при приготовлении пищи;
* определить самые распространенные приправы в нашем регионе;
* определить, что дают приправы супу или второму блюду;
* узнать, какая польза в употреблении приправ и не вредны ли они для здоровья.

Для того, чтобы ответить на эти вопросы, я использовала такие **методы исследования** как:

* анкетирование одноклассников;
* беседы с учителем, с мамой, с другими взрослыми;
* изучение справочников, книг, информации из Интернета;
* опыты.

**Гипотеза.** Мы предположили, что, если после приготовления пищи мы

3

выбрасываем лавровый лист, значит, можно готовить и без приправ. И пища без приправ не будет хуже пищи, приготовленной с приправами. Кроме того, мы предполагаем, что, поскольку люди уже издавна употребляют приправы, то они не приносят вреда здоровью.

**Объектом** исследования являются приправы, **предметом** исследования – вкусовые качества приправ, их полезные и, если таковые имеются, вредные для организма человека свойства.

Приправы в нашей жизни

Меня заинтересовала история возникновения приправ, и я нашла в интернете эту историю. Оказывается, первыми использовали приправы первобытные охотники. Они жарили мясо и считали, что во время еды чего-то не хватает, и они стали добавлять к мясу специи и приправы.

Как правило, росли эти травы в странах Востока (Индия, Египет, Греция). Европа, которая приправ не производила, покупала ароматный товар у арабов

за баснословную цену. Найти путь к "сказочным" островам приправ и пряностей" - под этим девизом осуществлялись великие путешествия средних веков.

В России приправы стали использовать, по разным источникам, примерно лишь в XVI веке. И точно неизвестно, кто первым стал употреблять их в пищу.

В настоящее время самыми распространенными приправами на кухне являются:

* лавровый лист
* укроп
* петрушка
* перец.

Это же подтверждают результаты анкетирования моих одноклассников.

*Диаграмма 2. Результаты анкетирования одноклассников на выявление самой распространенной приправы*

Всем известно, что некоторые приправы мы выращиваем на огороде, а другие

4

покупаем в магазине. Например, петрушку, укроп, сельдерей и базилик можно вырастить самим. А лавровый лист, перец и гвоздику мы покупаем в магазине или на рынке.

Что дают приправы блюдам?

Зачем же люди добавляют приправы в блюда? Об этом я спросила своих одноклассников. 22 человека, так же как и я, то есть большинство ребят, считают, что приправы делают блюда вкуснее. Именно для этого их и добавляют в суп.

*Диаграмма 3. результаты анкетирования одноклассников.*

*Ответ на вопрос «Для чего люди добавляют в пищу приправу?»*

Как видно из приведенной диаграммы, большинство одноклассников считают, что приправы кладут в пищу для того, чтобы сделать их вкуснее.

Для того, чтобы подтвердить или опровергнуть предположения моих одноклассников, я провела следующие опыты.

*Опыт № 1. Определение вкусовых качеств каждой из наиболее распространенных в нашем регионе приправ.*

В 4 кружки я насыпала укроп, петрушку, перец и положила лавровый лист. В каждую кружку налила кипяток, прикрыла крышкой и оставила на 30 минут. Затем открыла крышку, слила воду и проверила получившиеся отвары на цвет, запах и вкус. Результат того, что получилось, можно увидеть в Таблице 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **приправа** | **цвет** | **запах** | **вкус** |
| Лавровый лист | слегка зеленоватый | ароматный приятный | горьковато-терпкий |
| Укроп | желто-коричневый | ароматный | пряный |
| Петрушка | коричневый | слабый | легкий привкус сухой травы |
| Черный молотый перец | темно-коричневый | резкий | горький, жгучий |

*Таблица 1. Сравнительный анализ отваров, приготовленных из приправ*

5

По результатам проведенного опыта можно сделать вывод, что каждая приправа по отдельности придает блюдам свой определенный аромат – от слабого, приятного до резкого, вкус – от легкого до жгучего.

Конечно, при проведении опыта № 1 мы клали в чашку большое количество приправы, столько мы не кладем обычно в суп. И мы провели следующий опыт.

*Опыт № 2. Приготовление супа с приправами и без них.*

Итак, мы с мамой сварили суп без приправ, добавили только соль, затем разделили его на две части. Одну из них оставили без изменений, а в другую добавили черный молотый перец, петрушку, укроп и лавровый лист. Затем дали попробовать суп нескольким нашим знакомым и попробовали сами. Результат оказался следующим. Все, кто попробовал суп, отметили, что с приправами суп вкуснее, ароматнее, насыщеннее. Суп без приправы тоже съедобен, но предпочтение все отдали супу с укропом, петрушкой, перцем и лавровым листом.

Вывод: приправы придают блюду аромат, делают его вкуснее и насыщеннее.

Польза и вред приправ

Да, без приправ суп не такой вкусный и не такой красивый. Однако, все ли приправы полезны? Если да, то в чем их польза? А может быть кому-то они противопоказаны?

Сначала я спросила, что думают об этом мои одноклассники. 19 человек считают, что приправы не вредны для здоровья, 6 человек уверены, что их не стоит употреблять в пищу. 2 человека сомневаются.

*Диаграмма 4. Результаты анкетирования одноклассников.*

*Ответ на вопрос «Вредны ли приправы для здоровья человека?»*

Я изучила несколько источников информации и вот что я узнала.

***Лавровый лист***

Польза лаврового листа в том, что он способен повышать иммунитет. Из лаврового листа изготавливают масло для борьбы с простудными заболеваниями.

6

Настой, приготовленный из лавровых листьев, рекомендуют для выведения из организма шлаков. Так же настой полезен для укрепления нервной системы, повышения устойчивости к стрессам и снижению состояние усталости.

Лавровый лист помогает улучшить работу пищеварительных органов, а аромат эфирных масел, входящих в ее состав, повышает аппетит.

Однако, лавровый лист является сильным аллергеном и может вызвать приступы аллергии. Также, блюда, приготовленные с лавровым листом нежелательны для людей с больными почками и сердцем.

***Укроп***

Неслучайно это пахучее растение носит название «трава молодости», ведь оно прекрасно налаживает работу пищеварения, обеспечивая нам свежий, цветущий вид и продлевая молодость организма. Даже столь тяжелые продукты, как мясо, грибы и яйца благодаря соку укропа расщепляются быстрее, не причиняя дискомфорта, а зеленые веточки очищают желудок от остатков жиров.

Кроме того, укроп повышает аппетит, избавляет от повышенного давления, спасает от бессонницы и нарушений сна, успокаивает нервную систему, дает мочегонный эффект.

Однако, если употреблять укроп в огромных количествах вы можете ощутить общий упадок сил, сонное состояние, ухудшение зрения и снижение активности кишечника. С осторожностью следует употреблять укроп аллергикам и людям с низким давлением.

***Петрушка***

Известна польза петрушки как сильного средства для укрепления суставов. Прием отвара способен прекратить воспалительный процесс и снять болевой синдром.

Регулярное употребление растения в пищу удаляет камни из желчного пузыря. Выжатый сок травы - замечательное средство для укрепления капилляров.

Существует вред петрушки. Она может вызывать аллергию.

***Черный молотый перец***

Самая важная для здоровья польза черного молотого перца заключается в улучшении пищеварения. Он имеет антибактериальные свойства, помогает организму лучше усваивать витамины и минералы, стимулирует работу печени, выводит токсины.

Если насыпать перец на рану, он быстро остановит кровотечение и уничтожить микробы.

Вред черного молотого перца в его особенности раздражать желудок. Противопоказаниями для использования перца являются болезнь почек и печени. Перец так же может вызвать приступы аллергии. Вот почему моя мама, когда добавляет в суп черный молотый перец, чихает.

Если подытожить изученные источники, то можно сделать вывод, что все распространенные приправы, чьи полезные и вредные свойства мы изучили, улучшают пищеварение, помогают организму лучше усвоить витамины, минералы и другие питательные вещества, повышают защитные свойства организма и помогают бороться с простудными заболеваниями. Однако при

7

чрезмерном употреблении все они являются сильными аллергенами.

Заключение

Мы рассмотрели вкусовые качества, а так же полезные и вредные свойства лишь четырех самых распространенных приправ. Но уже можем сделать некоторые выводы.

Во-первых, анкетирование одноклассников и проведенные опыты доказывают, что использование приправ при приготовлении пищи делает ее вкуснее, насыщеннее, приятнее, ароматнее и вызывает аппетит. Наша гипотеза подтвердилась лишь частично: готовить без приправ можно, но такие блюда проигрывают блюдам, приготовленным с приправами.

Во-вторых, употребление приправ в допустимых дозах здоровью не вредит, а даже наоборот, помогает переваривать достаточно тяжелую пищу, такую как мясо, грибы. Однако, если у вас есть аллергия, нужно быть осторожным с приправами, не увлекаться ими.

Практическое применение моего исследования я вижу в том, что каждой хозяйке необходимо владеть информацией о вредных и полезных свойствах приправ. При приготовлении пищи нужно учитывать их количество, а так же тот факт, нет ли среди членов семьи аллергиков, чтобы употребление пищи не завершилось лечением на больничной койке. Теперь я это знаю и буду использовать приправы в меру. И вам желаю здоровья!

8

Использованные источники

1. А.А.Махов. Наш зеленый огород. Красноярское книжное издательство, 1989.
2. Польза и вред продуктов [http://foodinformer.ru/](http://foodinformer.ru/products/pripravi/polza-i-vred-chernogo-molotogo-perca)
3. Польза и вред продуктов <http://mnogoedi.ru/>
4. Укроп. Польза и вред <http://orchardo.ru/240-chem-polezen-ukrop.html>
5. Свойства гвоздики. Польза и вред <http://findfood.ru/>
6. Пряности в истории <http://www.spice.tj/history/>
7. Пряности и приправы <http://histpro.narod.ru/prynosti.html>
8. Российский рынок специй [http://sfera.fm](http://sfera.fm/)

9

Приложение

Анкета для одноклассников

1. Его и сырым не едят, и вареным выбрасывают. Что это?
2. Соль
3. Лавровый лист
4. Перец
5. Чеснок
6. Не знаю
7. Какие приправы ваша мама (бабушка) чаще всего использует при приготовлении пищи?
8. Перец
9. Укроп
10. Лавровый лист
11. Петрушка
12. Базилик
13. Гвоздика
14. Сельдерей
15. Не знаю
16. Для чего люди добавляют в пищу приправы?
17. Они вообще не нужны
18. Чтобы блюда стали красивее
19. Чтобы блюда стали вкуснее
20. Кладут просто так
21. Вредны ли приправы для здоровья?
22. Да
23. Нет
24. Не знаю

10