

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СОЦИАЛЬНО -ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ «Я ПОЗНАЮ МИР»**

**РЕФЕРАТ**

**ПО ТЕМЕ:**

**КОНФЕТЫ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?**



**Подготовила студентка гр. № 31  
ГБПОУ МО «СТТ»  
Улитова Светлана**

**Руководитель:  
мастер п/о Борисова О.В.**

**2015г.**

## **Содержание:**

**Введение**

**1. Из энциклопедии.**

**2. Из истории.**

**3. Польза шоколада.**

**4. Вред.**

**4.1. Пищевые добавки.**

**Заключение.**

**Приложения.**

**Информационные источники.**

## **Введение**

**Актуальность темы:** Любимое лакомство детей, да и многих взрослых – конфеты.

Мы не редко слышим о том, что они вредны для организма, но так ли велик этот вред и, можно ли его избежать и не отказываться от этого десерта.

Дети любят сладкое. И это понятно. Ведь с первых минут жизни, с первым глотком материнского молока они привыкают к сладкому.

И все дети любят конфеты. Но кроме сахара конфеты в наш век могут содержать вредные для здоровья ребенка вещества.

Я, как и многие другие, отношусь к категории любителей сладостей, и поэтому хочу найти ответ на поставленный вопрос.

### **Цель моей работы:**

Выяснить, какую пользу организму человека может принести употребление конфет и какой вред?

# 1. Из энциклопедии

**Конфеты** (от лат. *confectum*, «изготовлено») — разнородные сахарные или шоколадные изделия, к которым относятся засахаренные фрукты, пралине. Как правило, конфеты содержат 60-75% сахара. Делятся на глазированные (покрытые слоем глазури), неглазированные и конфеты с шоколадной начинкой.

Термин «конфеты» происходит из профессионального жаргона аптекарей, в XVI веке обозначавших так засахаренные или переработанные в варенье фрукты, используемые в лечебных целях. Впоследствии термин стал обозначать более широкий круг кондитерских изделий из разных ингредиентов.



## 2. Из истории

Самые первые появились в Египте. Поскольку сахар в то время еще не был известен, вместо него употребляли финики и мед.

На Востоке конфеты делали из миндаля и фиги, а в древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом. У нас тоже было что-то вроде конфет: в Древней Руси их делали из кленового сиропа, патоки и меда.

Первые шоколадные конфеты были изготовлены в Брюсселе аптекарем Джоном Нойхаузом (John Neuhaus) в 1857 году. Изобретая средство против кашля, он случайно получил продукт, который мы сегодня называем шоколадными конфетами. В 1912 году его сын ввел шоколадные конфеты в продажу. А золотистые обертки для этих конфет придумала его жена, после чего они пошли нарасхват.

Это сладкое лакомство было популярно во все века среди всех слоев населения. Правда, долгое время оно было абсолютно недоступно простым людям и являлось привилегией богатого и знатного сословья.



# 3. Польза шоколада

Сладости — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. Углеводы также участвуют в построении клеточных мембран, белков крови, гормонов.

Кстати, недавно у медиков появился новый аргумент в пользу шоколада — самого популярного лакомства. В нем обнаружены антиоксиданты — вещества, которые хорошо влияют на иммунный статус, обмен веществ, предотвращают развитие атеросклероза, сердечно - сосудистой патологии, злокачественных образований, инфекционных болезней. К тому же, сладкие блюда — источник удовольствия, радости, а это немаловажно. Нельзя же растить детей в одних ограничениях, исключив из их жизни «бесполезные вкусоности». Так что сладости включены Институтом питания в повседневный детский рацион. Правда, нормы, рекомендованные медиками, значительно отличаются от того количества конфет, которые дети съедают в жизни.

По мнению специалистов, для полноценного развития ребенку необходимо потреблять 30–40 г «сладких углеводов» в день: две-три конфеты, или одну зефирину, или два печенья. В какой-то день норму можно удвоить, а следующий прожить без сладкого.

Распределить потребление сладостей на протяжении дня следовало бы таким образом. На завтрак можно обойтись и без конфет, достаточно сладкого чая или какао. После обеда — десерт, но он не обязателен. А вот на полдник самое время дать ребенку печенье или кусочек шоколадки. Ужин — опять без сладкого.

В праздник на столе, конечно, могут быть и торты, и пирожные, и конфеты. Но, во-первых, стоит время от времени останавливать детскую руку, тянущуюся за очередным лакомством. А, во-вторых, придется ввести ограничение на сладкое в последующие дни. Потому что конфеты могут принести организму не только пользу.



## 4. Вред

Давайте проследим, что происходит в организме, когда туда отправляется ...надцатая порция сладкого. Все, что содержит сахар — конфеты, карамель, повидло и т.д. — относится к низкомолекулярным углеводам — так называемым сахарам, в которые входят сахароза, глюкоза, фруктоза и др. Всякий раз, когда ребенок съедает конфету, присутствующая в ней сахароза образует молочную кислоту, которая повышает естественную кислотную среду во рту. Если сладости съедаются сразу после обеда, то оставшийся после еды на эмали зубов налет защищает их от разрушительного воздействия сахаров. Если же ребенок схватил конфету часа через два после обеда или перед едой, эмаль оказывается неприкрытой. И даже зубам с самой хорошей наследственностью в этом случае грозит кариес.



Сахара относятся к легкоусвояемым углеводам, а значит, имеют способность откладываться в организме в виде жиров и добавлять нам лишний вес. Безудержное поедание сладостей расшатывает регуляторный механизм обмена веществ, вызывает дополнительную нагрузку на печень, способствует возникновению в организме аллергических реакций (проаллергенные действия). Как говорят родители: «От сладкого начался диатез».

Кроме того, чрезмерное количество углеводов усиливает секрецию желудочного сока, особенно у детей с нарушениями вегетативной системы. Сладости могут вызвать изжогу, тошноту, боли в желудке.

## 4.1.0 вреде "пищевых" Е-добавок

На сегодняшний день современный мировой рынок питания характеризуется весьма широким диапазоном выбора, как в ассортименте, так и в ценовых категориях. Такое продовольственное разнообразие продиктовано, прежде всего, ростом спроса со стороны потребителя. Но оправдывает ли предложение этот спрос, и действительно ли свобода выбора так абсолютна, как это видится?

Выбор того или иного рода продуктов питания обусловлен на сегодняшний день несколькими факторами:

- образом жизни потребителя;
- его платёжеспособностью;
- состоянием здоровья и связанными с этим ограничениями в пище.

Хотелось бы акцентировать внимание на последнем пункте. Проблемы, связанные со здоровьем человека, в наши дни далеко не всегда характеризуются генетической наследственностью или предрасположенностью к тому или иному виду заболевания, а также влиянием на организм факторов окружающей среды. В последнее время всё большее воздействие на состояние организма и его работоспособность оказывают именно продукты питания, входящие в ежедневный рацион потребления, а если быть точнее – их состав, который в свою очередь, изобилует целым перечнем всевозможных так называемых "улучшителей" - пищевых добавок, самыми распространенными среди которых являются ингредиенты с индексом Е.

Буква «Е» на этикетке состава того или иного продукта питания обозначает соответствие европейскому стандарту питания, а цифровой индекс – сам вид добавки. Некогда, названия этих химических веществ указывались в составе продуктов полностью, но по причине объёмности названий была произведена замена на буквенно-цифровой код.

На сегодняшний день не только на территории РФ, но и в Европе использование Е-добавок в производстве продуктов питания запрещено. Но только некоторых. Правом на запрет пользуется Европейская комиссия, а проверки на местах, то есть на территории пищевых предприятий и магазинов проводит так называемая инспекция продовольственно-ветеринарной службы и то – не везде.

Каким же образом работает данная система?

Испытания Е-добавок проводятся на животных и на людях в аккредитованных европейских лабораториях. При учёте отсутствия негативных последствий и влияний на организм добавки включают в список разрешённых. В противном случае, при обнаружении инспекторами продовольственно-ветеринарных служб при проверке продуктов питания тех, в состав которых входят запрещённые Е-компоненты – производится изъятие. Периодичность такого рода проверок приходится на один раз в полгода. То есть в промежуточные шесть месяцев при отсутствии данных о вреде той или иной добавки на основании исследований люди потребляют в пищу неизвестно что.

Ироничность такого «питательного сценария» на этом не заканчивается.

Запрещаются Е-компоненты при наличии угрозы для жизни, например те, которые приводят к летальному исходу. В тени остается большая масса других,



либо мало изученных, либо не характеризующихся как «опасные». То есть, если консерванты всемирно не признаны смертельными для потребления в пищу, то они могут считаться неопасными. И это не единственный пример, вызывающий, по меньшей мере, сомнения.

Запрещенные Е-добавки

На сегодняшний момент можно привести лишь приблизительный список Е-добавок, которые запрещены на территории РФ исходя из постановлений, основанных на исследованиях НИИ питания РАМН:

- **E121** – краситель цитрусовый красный;
- **E123** – краситель красный амарант;
- **E240** – консервант формальдегид, классифицируя который, можно отнести к той же группе веществ, что и мышьяк с синильной кислотой - смертельные яды;
- **E116-117** – консерванты, активно используемые при производстве кондитерских и мясных изделий;
- **E924a** и **E924b** – так называемые «улучшители муки и хлеба».

А также запрещены такие добавки: E103, E107, E125, E127, E128, E213-219, E140, E153-155, E166, E173-175, E180, E182, E209, E213-219, E225-228, E230-233, E237, E238, E240, E241, E252, E253, E264, E281-283, E302, E303, E305, E308-314, E317, E318, E323-325, E328, E329, E343-345, E349, E350-352, E355-357, E359, E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429-436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496, E505, E512, E519-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E641, E906, E908-911, E913, E916-919, E922-926, E929, E942-946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

И это далеко не весь перечень. Кроме того, где гарантия в том, что запрещенные для производства Е-элементы не используются?

Е-добавки, разрешенные в России, но считающиеся опасными

Пищевые добавки:

- **E105, E126, E130, E131, E143, E152, E210, E211, E330, E447** – являются факторами, обуславливающими рост злокачественных опухолей.
- **E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461, E466** – провоцирующие образование заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- **E239** - может вызвать аллергическую реакцию.
- **E171, E320-322** – добавки, вызывающие болезни печени и почек.

## Заключение

Проблема здорового образа жизни может быть эффективно решена только при активном участии государства, учителей, родителей, медработников и самих детей.

Я провела большую работу и получила **конкретные результаты:**

- Провела анкетирование в группе.
- Выяснила, чем полезны и вредны конфеты для организма человека, какие конфеты лучше выбирать (с меньшим вредом для здоровья).
- Сама сократила потребление конфет до нормы (3 штуки в день).
- Приняла активное участие в разработке рецептов изготовления полезных сладостей (вместо конфет) в домашних условиях.



## Приложения.

### Анкета:

1. Как Вы относитесь к сладостям?

Очень люблю

Равнодушен

Не люблю

2. Как часто Вы употребляете конфеты?

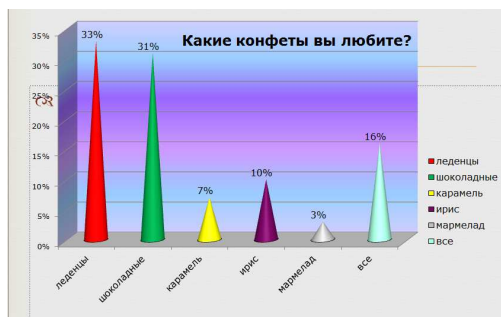
Несколько раз в день

Ежедневно

Один раз в неделю

3. Какие конфеты Вы больше всего любите?

4. Знаете ли Вы о пользе, вреде конфет?



## *Исследование на содержание углеводов.*

### *∞ Шоколадные конфеты «Маска» ∞ Детский молочный шоколад «Тачки»*

<b>Название</b>	<b>Что делала</b>	<b>Итог</b>
<b>«Маска»</b>	Насыпала в пробирку тёртую конфету и прилила 2мл дистиллированной воды. Встряхнула содержимое несколько раз и профильтровала. Добавила к фильтрату свежеприготовленный гидроксид меди. Встряхнула пробирку и нагрела.	Раствор из голубого становится синим, а при нагревании окрашивался в оранжевый.
<b>«Тачки»</b>	Насыпала в пробирку тёртый шоколад и прилила 2мл дистиллированной воды. Встряхнула содержимое несколько раз и профильтровала. Добавила к фильтрату свежеприготовленный гидроксид меди. Встряхнула пробирку и нагрела.	Раствор стал тёмно-синим, что свидетельствует о наличии сахарозы, при нагревании раствор стал ярко-оранжевым.

**∞ Вывод: в молочном шоколаде «Тачки» содержится гораздо больше углеводов, чем в шоколадных конфетах «Маска»**

*Исследование на содержание танина.*

*☞ Шоколадные конфеты «Маска»  
☞ Детский молочный шоколад «Тачки»*

<b>Название</b>	<b>Что делала</b>	<b>Итог</b>
<b>«Маска»</b>	К 1мл раствора шоколада (фильтрата) добавила 2 капли хлорида железа (III)	Раствор незначительно поменял цвет, что свидетельствует о незначительном кол-ве танина.
<b>«Тачки»</b>	К 1мл раствора шоколада (фильтрата) добавила 2 капли хлорида железа (III)	Раствор цвета не поменял, что свидетельствует о фактическим отсутствии танина.

**☞ Танины - фенольные соединения растительного происхождения обладающие дубящими свойствами.**

**Вывод: в сравнении в шоколадных конфетах «Маска» содержится большее кол-во танина, но в обоих видах содержание танина ничтожно мало, что говорит о том, что полезных свойств в них мало.**

*Исследование на содержание углеводов.*

*«Шоколадные конфеты «Маска»*



*Исследование на содержание углеводов.*

*«Молочный шоколад «Тачки»»*



*Исследование на содержание танина.*

*«Шоколадные конфеты «Маска»  
«Детский молочный шоколад «Тачки»*





## Рекомендации:

Каким сладостям отдавать предпочтение? Из конфет лучше выбрать шоколадные. Шоколад кроме калорий содержит еще и калий, и необходимые организму биофлавоноиды. Сейчас разрабатываются сорта шоколада с добавками витаминов, кальция, железа.

Карамель, к которой относится и любимый детьми чупа-чупс, — это плавленный сахар с ароматизаторами. Пищевой ценности — ноль, зато идет дополнительная нагрузка на ферментные системы организма.

К мармеладу, зефиру, драже следует относиться с осторожностью из-за красителей и ароматизаторов.

Газированную воду детям до 3-х лет не следует даже пробовать. Газ образует пузырьки воздуха, из-за которых происходит вздутие желудка. Школьника трудно отговорить от газировки: на него действует психология «стаи» — эти напитки рекламируют по телевизору, их пьют его друзья... Но пусть газировка будет хотя бы напитком не каждодневным. И выбирайте ту, где вместо сахара добавлен аспартам или ксилит. А правильнее приучить ребенка пить соки, нектары, фруктовые напитки — в них меньше сахара, и нет красителей, как в газированной воде.

Мороженое — очень неплохой продукт, если речь идет не о замороженной фруктовой водичке — это всего-навсего сладкий лед. В пломбире же, в хорошем качественном мороженом, есть и кальций, и витамин B<sub>2</sub>, и молоко. Единственное «но» — поскольку это жирный продукт, его не стоит давать детям с избыточным весом и тем, кто страдает холециститом и дискинезией желчевыводящих путей. Если не боитесь ангины, не страшно съесть и пачку в день.

Очень полезны детяморешки. Они усиливают перистальтику кишечника, в них много растительного качественного белка, минеральных солей. Но покупать лучше натуральные, а не соленые и в сахарной глазури — соль и сахар снижают полезные свойства этого продукта.

А вообще родители должны приучать ребенка к определенным нормам сахара и соли. У детей, как, кстати, и у старых людей, снижена чувствительность вкусовых рецепторов, чтобы почувствовать вкус, они выбирают крайности: очень сладкие или очень соленые блюда. А вкус надо воспитывать.

### **Полезные конфеты каждый может приготовить сам.**

#### Рецепт конфет из сухофруктов с грецким орехом

Ингредиенты:

Чернослив – 150 гр.

Изюм – 150 гр.

Инжир – 150 гр.

Курага – 150 гр.

Грецкие орехи – 150 гр.

Кунжут

#### Приготовление конфет из сухофруктов с грецкими орехами

Для приготовления конфет из сухофруктов берем: чернослив, изюм, инжир, курагу и очищенные грецкие орехи. Пропускаем все это через мясорубку, предварительно убрав косточки.

Сформируем из сухофруктов шарики и посыпаем их кунжутом.

#### Рецепт конфет из кураги

Ингредиенты:

Курага

Изюм

Миндаль

Шоколад

#### Приготовление конфет из кураги

Для приготовления конфет из кураги берем курагу, моем ее. Если курага слишком сухая, немного размачиваем ее. Слишком сильно размачивать курагу не стоит, так как конфета может не получиться. Если курага с косточкой аккуратно ее удаляем. Удаляем кость через небольшое отверстие. Берем изюм, моем его. Вкладываем изюм в курагу (через небольшое отверстие), сюда же вкладываем миндаль.

Берем шоколад, растапливаем его. Обваливаем курагу в шоколаде. Ставим тарелку с конфетами в холодильник.

### **Информационные источники.**

- Гарбузов В.И. . Человек, жизнь, здоровье. - СПб., 1997.
- Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск, 1994.
- Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. - СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
- Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. - М.: «Кристина и Ко», 1994.
- <http://www.newmax.ru>
- [http://www.gidrm.ru/blog/konfeti/post/o\\_polze\\_i\\_vrede\\_konfet](http://www.gidrm.ru/blog/konfeti/post/o_polze_i_vrede_konfet)
- <http://vse-sekrety.ru/528-konfety-shokolad-i-drugie-sladosti-polza-i-vred-dlya-zdorovya.html>
- <http://www.inmoment.ru/>