

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Ербогачен

Чай или кофе?



Выполнили: Верхотурова В.В, Дятлова К.С
выполнили ученицы 10 класса

Руководитель: Пивоварова Л.Н, Жданов В.В

Актуальность:

В нашей жизни утро начинается с кофе или чая. Большинство людей пьют эти напитки на протяжении всего дня, жизни. Но знают ли, какое влияние они оказывают на организм?

Гипотеза:

Цель:

Формирование представления о свойствах чая и кофе, о происходящих обменных процессах в организме человека

Задачи:

- 1. Найти данные в дополнительных источниках информации*
- 2. Выяснить полезные свойства*
- 3. Узнать влияние на организм*
- 4. Исследовать химический состав*
- 5. Проанализировать, какой из напитков пользуется большим спросом*
- 6. Ознакомить с полученной информацией*



История чая и кофе

- ❑ Чай в Россию впервые был завезен в 17 веке из Китая. Несмотря на отсутствие собственного производства и, как следствие, дороговизну, чай за последующие два века стал в России фактически «национальным напитком», так же, как в Великобритании.
- ❑ Традиция употребления кофе появилась на юге Эфиопии и в Йемене. Первоначально готовился как отвар из высушенной оболочки кофейных зерен. В Европе полную характеристику напитка дал врач из Падуи - Альпини Проспер. В России кофе популяризировал Петр I, с 90-х годов прошлого века Россия вошла в десятку самых кофе потребляющих стран.

Чай

Чай – самый популярный напиток в мире. Имеет множество видов, но самые частые – черный и зеленый. Имеет два вида заваривания

❑ Листовой

❑ Пакетированный – позволяет быстро добиться нужной степени заварки без хлопот в приготовлении, но если говорить о вкусе, то он определенно уступает листовому



Польза чая

В отличие от кофе он действует мягче на организм. Полезен людям с заболеваниями сердечно – сосудистой системы, крови, сосудов.

Танины и рутины благотворно влияют на кровь, нейтрализуют действия тяжелых металлов и восстанавливают эластичность стенок сосудов.

Чай является отличным антиоксидантом, сжигает жиры, укрепляет сердце и кости.



Вред чая

При всей пользе чая, его нужно пить аккуратно – в идеале не более трех чашек в день. В больших количествах он может негативно сказаться на сердце, приводит к нарушению пищеварения, а также сна, разрушению костей и зубов



Кофе

Многие люди
начинают свой день с
чашечки кофе. С
молоком, с сахаром, с
холодной водой, с
лимоном.

Его необыкновенный
вкус и аромат
влюбляет человека в
этот напиток



Польза кофе

Имеет стимулирующий эффект. Благодаря содержанию кофеина напиток обладает бодрящими свойствами. Богат высоким содержанием антиоксидантов, они нейтрализуют свободные радикалы, тем самым защищая здоровые клетки организма. Регулярное употребление кофе способно защитить человека от заболевания печени, диабета.



Вред кофе

У людей особо чувствительных к кофеину может выявляться повышение давления, но, этот эффект длится несколько часов. Поэтому людям пожилого возраста пить его не рекомендуется.

Также употребление его способно вызвать бессонницу, однако не у всех. Если пить в больших количествах то может привести к тревоге, тремору, учащенному сердцебиению





Вопросы анкеты:

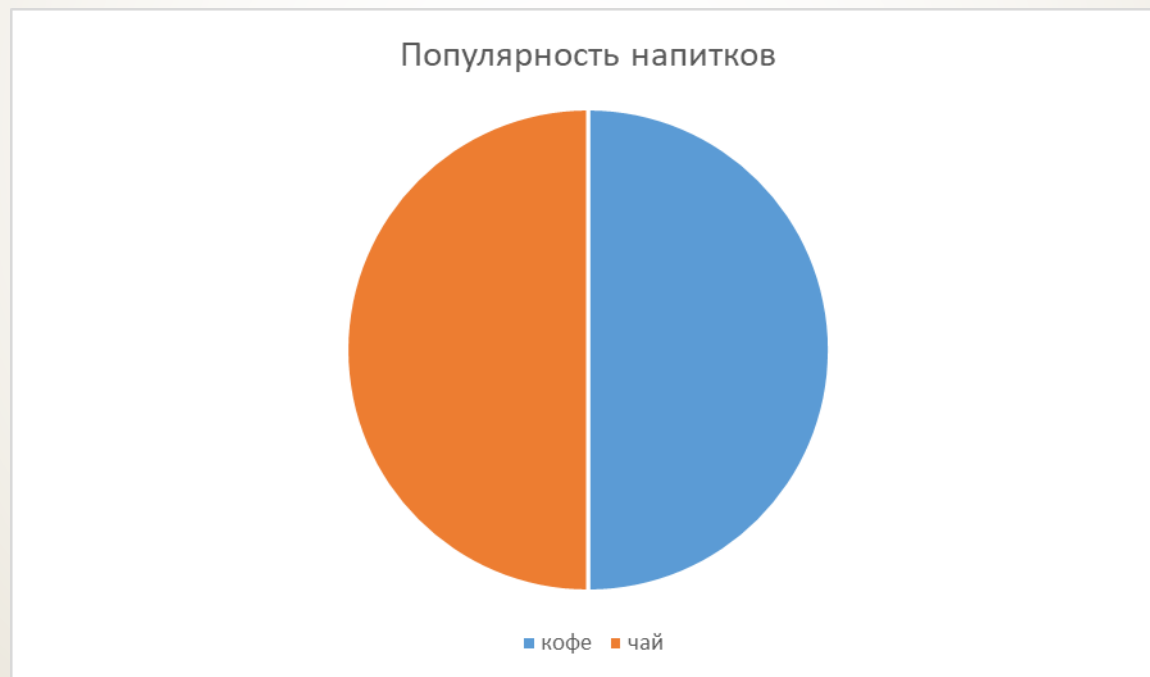
1. Пьете ли вы кофе?
2. Вид заваривания кофе?
3. Причины употребления кофе?

1. Пьете ли вы чай?
2. Сколько раз?
3. Виды заваривания?

Итоги анкеты

Кофе и чай пользуется одинаковым спросом среди людей разного возраста. Мнение людей разделилось поровну, 50% опрошенных предпочитают кофе, а другая половина чай.

Из тех кто употребляет кофе предпочитают растворимый, а любители чая предпочитают пакетированный.



Вывод

Оба напитка имеют как положительное, так и отрицательное влияние, но

все зависит от количества и индивидуальных

особенностей организма.

Стоит быть аккуратнее с чрезмерным употреблением напитков.



Источники информации

<https://vilkin.pro/article/lifehack/10-rasprostranyonnyx-mifov-o-chae-cto-iz-nix-lozh-a-cto-pravda>

<https://tea.ru/article/pravdivye-i-ne-ochen-mify-o-kofe-raskryvaem-sekrety/>

<https://vilkin.pro/article/lifehack/10-rasprostranyonnyx-mifov-o-chae-cto-iz-nix-lozh-a-cto-pravda>

<https://87.rospotrebnadzor.ru/index.php/2-uncategorised/1333-mezhdunarodnyj-den-chaya-v-chem-polza-napitka-dlya-zdorovya>

<https://www.livelib.ru/book/165360/readpart-soda-zelenyj-kofe-imbir-dlya-pohudeniya/~4>

<https://tea.ru/article/bolshaya-staya-o-polze-chaya-iz-chego-on-sostoit-i-kak-eto-vliyaet-na-zdorove-cheloveka/>

https://dzen.ru/a/ZZ_uVlHRiT_yS112

https://www.google.com/search?q=%D0%BA%D0%BE%D1%84%D0%B5+%D0%B8%D0%BB%D0%B8+%D1%87%D0%B0%D0%B9&sca_esv=579625040&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwjD_5jHja2CAxV9FBAIHRHFbMoQ_AUoAXoECAEQAw&cshid=1699195997794403&biw=1034&bih=614&dpr=1