РАДУГА ПРОДУКТОВ

Чеботарева А.С.

п.Козулька, МБОУ «Козульская СОШ №2», 5 «а» класс

Научный руководитель: Кукарцева С.В., учитель биологии, п.Козулька, МБОУ «Козульская СОШ №2»

Актуальность. Думаю, не новость, что цвет предметов, которые нас окружают, цвет одежды, которую мы носим, оказывают влияние на наше настроение, эмоциональное состояние.

Почему и как это происходит?

Это очень сложный процесс и как говорят ученые, до конца еще не изучен.

Каждый цвет имеет определенную длину волны, которую воспринимают рецепторы наших глаз и тут же эта информация передается в мозг человека. Происходит сложный процесс обработки полученных сигналов и от того, какой именно сигнал получен, определенным образом реагирует наша нервная система. Доказано, что цвет может повлиять на частоту пульса, дыхания, сердцебиения, может возбудить нашу нервную систему, а может расслабить и успокоить. Даже есть такое понятие в медицине – цветотерапия.

Значит и цвет пищи может влиять на наш организм, меняя настроение, самочувствие? Диетологи и психологи говорят – «да». Они утверждают, что правильно подобранная цветовая гамма продуктов вместе с обстановкой и освещением могут творить чудеса.

Давайте же рассмотрим, какое влияние оказывает на наше самочувствие цвет употребляемых нами продуктов.

Цель:

Изучение влияние цвета продуктов питания на самочувствие человека.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной проблеме
2. Выявить цветные продукты часто используемые человеком
3. Проанализировать результаты исследований

Гипотеза: цвет продуктов не оказывает никакого влияния на самочувствие человека.

Предмет исследования: цвет

Объект исследования: цветные продукты.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализа, обобщения, систематизации полученной информации;
2. Исследовательские: проведение эксперимента, наблюдение;
3. Эмпирические: сравнение результатов.

Анализ литературных источников по теме исследования

Цвет в жизни человека

Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.С самого нашего рождения и до самого последнего дня нашей жизни, нас сопровождают различные цвета. Мы видим их каждый день и не стараемся акцентировать наше внимание на этом постоянно. Мы выбираем цветную красивую одежду, мебель, интерьер и многое другое, просто исходя из понимания “нравится - не нравится”. Мы даже не замечаем как цвета изо дня в день влияют на нашу жизнь, наше поведение, настроение, здоровье. Многим уже известно, что влияние цвета на самочувствие человека очень велико, ведь с детства какой-то определенный цвет радовал нас, а какой-то другой, наоборот, приносил чувство тревоги и тоски. Специалисты в этой области выяснили, что влияние цвета на здоровье человека определяется не только психологическим аспектом, но и физиологическими процессами. Цвет окружает нас в природе повсюду — одежде, украшениях, картинах, интерьере помещений, пище. Он — неотъемлемая часть нашей жизни. Однако большинство из нас остается в глубоком неведении, какую пользу может принести сознательное использование цвета. Учеными установлено, что каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем использовать для улучшения нашего здоровья. «Обожаю этот цвет!», «Глаз отдыхает…» - слышим мы довольно часто и не задумываемся о том, что постоянно испытываем воздействие цвета наш организм. Еще египетские, индийские, китайские медики древности изучали влияние цветовой гаммы на человека. И нет здесь никакой мистики. Так уж вышло, что человек видит мир в цветах. Цвет присутствует почти во всем, поэтому справедливо, что он влияет на человека так же, как и все остальное. Многие не замечают, что цвет это настоящее чудо - великий дар, посланный нам

свыше. И только немногие могут постигать все его разнообразие и силу.

Цветные продукты

Кто бы подумал что от того, какого цвета продукт ты съешь, зависит твое самочувствие?

Яркие блюда вызывают аппетит. Недаром кулинары и повара стараются красиво оформить произведения своего искусства, используя продукты различных оттенков. Оказывается такое разноцветье важно и для нашего здоровья.

В растительных продуктах разных цветов содержаться разные вещества, которые благотворно влияют на состояние организма. Рекомендуется ежедневно съедать 5 по разному окрашенных фруктов и овощей. Каждый цвет продуктов подходит к определенному времени суток. Например, освежающие зеленый и желтый цвета продуктов идеальны для приема в утренние часы - на завтрак. Оранжевый и красный обеспечат вас энергией днем. А вот для ужина выберите фиолетовый цвет продукта, он расслабляет.

Цвет продукта может говорить о содержащихся в нем активных веществах. В желтых содержаться флавоноиды. Они ускоряют метаболизм, помогают сжигать жиры, улучшают состояние кожи и лимфотической системы. Богатая флавоноидами пища укрепляет нервную систему.

Каротиноиды находятся в красных, оранжевых, а также в желтого цвета продуктах. Они защищают клетки и активизируют регенерацию тканей. Ликопин, содержащийся в продуктах красного цвета, таких как помидоры и арбуз - мощный антиоксидант, средство профилактики сердечнососудистых и онкологических заболеваний.

Фиолетовые плоды богаты антоцианами. Такая пища улучшает сон, а также стимулирует кроветворную функцию.

Хлорофилл, который содержат продукты зеленого цвета, по химическому составу близок к гему (составной части гемоглобина) и богат солями магния.

Желтый цвет продуктов возбуждает аппетит, укрепляет стенки сосудов, стимулирует работу печени, активизирует лимфосистему, пищеварение, отвечает за усвоение полезных веществ, особенно кальция, улучшает работу головного мозга, улучшает состояние кожи , делая ее мягкой и упругой. К продуктам желтого цвета относятся лимоны, яблоки, бананы, кукуруза, картофель, дыня, сладкий перец, желтая стручковая фасоль и др.

Фиолетовый цвет продуктов связан с дыхательной системой, он улучшает подачу кислорода. Избыток этого цвета не очень полезен, потому что фиолетовый цвет оказывает небольшое тормозящее воздействие, может появиться усталость, тоска, скука, понизиться кровяное давление, правда это бывает крайне редко. Но у людей с нарушениями нервной системы частое употребление продуктов синего цвета может вызвать чувство страха, боязнь замкнутого пространства.

Фиолетовый цвет продуктов снижает аппетит, что неплохо для желающих похудеть, их рекомендуют употреблять вечером, как легкую еду.

Красный цвет продуктов усиливает кровообращение, повышает мышечный тонус, дарит мужество, силу и уверен-

ность в себе. Еда красного цвета лечит депрессию, укрепляет иммунную систему, улучшает усвоение пищи и очищает организм от шлаков. Для людей страдающих анемией, пониженным давлением, для тех, кто часто мерзнет, для тех, кто подвержен депрессии, так же полезна пища красного цвета.

А вот для людей с повышенным давлением, если есть какие-то проблемы с кровотечением, людям раздражительным, легковозбудимым продукты красного цвета следует употреблять ограниченно. Он может их угнетать, приводить нервную систему к утомлению и перегрузке.

Лосось, абрикосы, морковь, манго, апельсины, хурма, тыква, мандарины, оранжевый перец и др. В продуктах оранжевого цвета содержится бета-каротин, который преобразуется в нашем организме в витамин А. Витамин А помогает бороться со старением, отвечает за остроту зрения, здоровье наших сосудов. Оранжевый цвет продуктов оказывает положительное влияние на работу эндокринных желез, пищеварительной, дыхательной системы, улучшает кровообращение, цвет кожи, эффективен при лечении эпилепсии, болезней связок, суставов, помогает при ревматизме, восстанавливает гормональный баланс.

Чечевица, горох, капуста, артишок, авокадо, спаржа, шпинат, щавель, петрушка, огурцы, кабачки, киви, зеленые яблоки и др. Продукты зеленого цвета содержат хлорофилл, который оказывает очень важное значение для нашего организма. Хлорофилл выводит токсины, снижает уровень «плохого» холестерина, нормализует работу кишечника, защищает от бактериальных инфекций, помогает держать организм в тонусе. Зеленый цвет продуктов нормализует сердечно-сосудистую деятельность, лечит аритмию, нормализует давление, эффективно действует при нарушении зрения, утомлении глаз, снимает головные боли. Возможна передозировка зеленым цветом, что может вызвать усиленную концентрацию желчи, вплоть до образования камней в желчном пузыре.

Гречка, кофе, какао, шоколад, коричневый рис и сахар, финики, некоторые сорта меда. Считается, что продукты коричневого цвета придают жизни ясность, пробуждают в людях сострадание, честность, коричневый цвет очень хорошо воздействует на умственные и физические способности, повышает настроение, заряжает энергией. Некоторым людям не очень нравится коричневый цвет, но тем не мене они порой нуждаются в нем, особенно когда неуравновешенны, беспокойны и находятся под влиянием импульсов. Продукты коричне-

вого цвета полезны людям с ослабленным слухом, заболеваниями глаз, имеющих проблемы с кожей, полезны при заболевании легких, благотворно действуют при заболеваниях щитовидной железы.

Белое мясо курицы, белая рыба, рис, сахар, соль, молочные продукты, лук, чеснок и др. Белый цвет пищи – благотворно действует на нервную систему, улучшает зрение и работу желез внутренней секреции, молочные продукты укрепляют костную ткань, чеснок и лук помогут при простудных заболеваниях. Продукты белого цвета содержат большое количество углеводов, поэтому людям с повышенным весом ограниченно надо употреблять продукты этого цвета. Но избыток белого цвета может вызвать чувство отрешенности, разочарования, дискомфорт и ощущение холода.

Рекомендации диетологов

Диетологи рекомендуют питаться продуктами разных цветов, а не останавливаться на каком-то одном цвете. Ведь нам нужны разные наборы питательных веществ, с разными витаминами и минералами.

Психологи поддерживают диетологов, объясняя, что на здоровье человека влияет не только качественный состав продукта, но и его цвет, поэтому старайтесь, чтобы в вашем рационе почаще присутствовали все цвета радуги.

Выводы

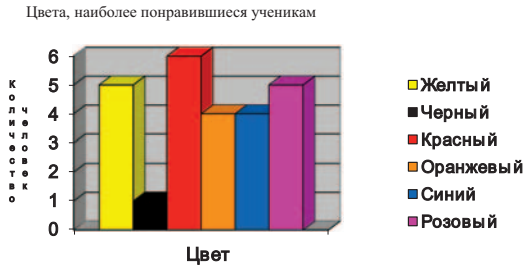
Принцип «цветного» питания основан на том, что все питательные вещества, входящие в состав продуктов, имеют свой цвет. Чем сочнее тот или иной цвет овощей или фруктов, тем большее количество того или иного питательного вещества в них содержится. А это очень хорошо влияет на наше здоровье и самочувствие.

Практическая часть

Во все времена цвет играл очень важную роль. Ещё с древних времён люди верили в силу цвета, в его целебные свойства. В наше время этот вопрос также остаётся актуальным. Цвет — это жизнь, он придает нам сил, оживляет, лечит и восхищает.

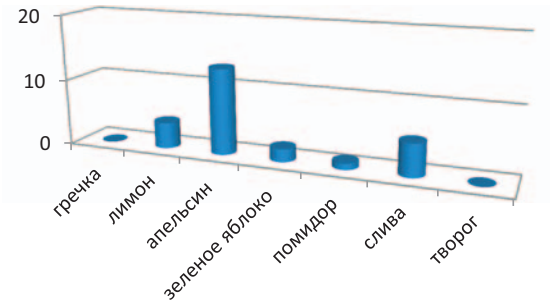
Краски, в которые окрашен мир, оказывают на нас не только чисто или эмоциональное значение: они глубоко воздействуют на наш характер и наше здоровье. Я провела не большой опрос среди моих одноклассников какой цвет им больше нравится

Название цвета	Кол-во человек
Красный	6
Розовый	5
Жёлтый	5
Синий	4
Оранжевый	4
Чёрный	1



Второй вопрос который я задала своим одноклассникам это какой продукт они больше всего любят и предложила им выбрать:

1. гречка
2. лимон
3. апельсин
4. зеленое яблоко
5. помидор
6. слива
7. творог



По этому результату я могу сказать, что мои одноклассники понятия не имеют о пользе для здоровья и отличного самочувствия цвета продуктов. Они выбирают по вкусовому качеству.

Заключение

Можно серьезно относиться к этой информации, можно с иронией, но хотим мы или нет, а получается, что цвет — это все-таки живая энергия, поскольку способна оказывать влияние на психологическое и физическое состояние человека. Ведь цветотерапия – это наука, которая появилась еще в древней Греции, цветом лечили и в других странах – в Китае, Египте, Индии. Так давайте использовать эту живую энергию на благо себе и своим близким.

Проанализировав опрос моих одноклассников я пришла к выводу, что они не знают о пользе радуги продуктов. И поэтому я об этом им расскажу на ближайшем классном часе.

В своем исследовании я опровергла поставленную мною гипотезу и доказала, что цвет продуктов оказывает большое влияния на здоровье и самочувствие человека.

Думаю, это полезно знать!!!

Список литературы

1. http://sila-priroda.ru/tsvet-produktov.php

2. http://www.inflora.ru/diet/diet388.html

3. http://mylivingfood.ru/hromoterapiya

4.Большая книга экспериментов для школьников/ Под ред. Антонеллы Мейяни; Пер. с ит. Э.И. Мотылевой.- М.: ООО «Издательство «Росмэн-Пресс», 2002. – 260 с.

5.Джейн Эллиотт и Колин Кинг Детская энциклопедия - М.: «Росмэн-Пресс», 2005. -127с.

6. Новая энциклопедия школьника - М.:» Махаон», 2003. – 384 с. с ил.