

«ГОРМОН СЧАСТЬЯ» ИЛИ «ШОКОЛАДНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»**Шумейко Д.***7 «А» класс, МОУ СОШ с УИОП № 16, г. Комсомольск-на-Амуре**Научный руководитель: Слесарева Т.Э., учитель географии, МОУ СОШ с УИОП № 16, г. Комсомольск-на-Амуре*

Шоколад – любимое лакомство детей и взрослых. Споры ученых о вреде и пользе шоколада продолжаются до сегодняшнего дня. Весомые аргументы есть у сторонников и противников шоколада. Так, одни специалисты считают, что масло какао предохраняет зубы от разрушения. Другие же напротив, придерживаются мнения о том, что шоколад, как и все сладкое, вреден для зубов [1].

Мы взяли тему про шоколад потому, что нам очень нравится это лакомство. Нам очень хотелось узнать, как он появился у нас, из чего его изготавливают, какой бывает шоколад? И вообще, насколько вреден или полезен шоколад?

Цель работы: изучение положительных и отрицательных воздействий шоколада на организм человека.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты изучаемой проблемы.

2. Провести анкетирование учащихся 7-8-х классов.

3. Изучить состав шоколада.

1653 г. – Первое официальное исследование полезных свойств шоколада было сделано ученым Арагоном. Он подробно описал использование шоколада для стимулирования здорового функционирования организма, снижения раздражительности и улучшения пищеварительных функций.

Учёные считают, что шоколад избавляет от депрессии. Ведь когда ешь шоколад, отвлекаешься от других мыслей и тем самым раздражение уходит. В шоколаде есть вещество называемое флавоноиды. Это вещество способно поддержать нормальную работу сердца и крови, уменьшать выработку холестерина, вредного для сердца и артерий. Употребление шоколада снижает вероятность появления раковых заболеваний, язвы желудка, сенной лихорадки, и укрепляет иммунитет организма. Тёмные сорта шоколада действительно стимулируют выработку эндорфинов-гормонов счастья [1].

Главное, не увлечься этим жутко вкусным продуктом, ведь ученые полагают, что

всего 25 грамм шоколада в день могут пойти на пользу организму, а всё остальное – уже нет. Тем более, для больных сахарным диабетом, людям, страдающим от ожирения, шоколад противопоказан [2].

Для проведения исследований были использованы следующие методы:

1. Анкетирование школьников 7-8-х классов МОУ СОШ с УИОП № 16 по Анкете «Зависимость от шоколада», которая была разработана автором работы (фото 1, приложение 1).

2. Мониторинг телевизионной рекламы, нацеленный на выявление количества рекламных роликов шоколада.

3. Изучение ассортимента шоколада, продаваемого в торговых точках города, его состава.

Опрос школьников 7-8-х классов МОУ СОШ с УИОП № 16 по анкете «Зависимость от шоколада» показал следующие результаты. На вопрос «Как часто вы едите шоколад?»-56% ответили-«часто», 44% учащихся-«редко», 0%-никогда. В среднем на покупку шоколада у школьников уходит в день от 50 до 100 рублей, в неделю – от 100 до 600 рублей. 64% школьников не может обходиться без шоколада короткое время, 36%-равнодушны к шоколаду. На вопрос-может ли человек приобрести сахарный диабет, если будет слишком много есть сладкого? – 84% учащихся ответили «да», 16%-«нет». У 64% школьников повышается настроение после употребления шоколада, у 36%-нет. У 24% опрошенных родители ограничивают поедание шоколада. У 76%-нет.

Было выявлено, что в течение одних суток по 1 программе телевидения с учетом всех рекламных блоков, проходит более 120 реклам шоколада. Реклама привлекающая внимание, часто в этой рекламе используется психологический подтекст, что шоколад придаёт человеку силы, энергию и преобразует его.

В каждом исследованном магазине шоколад расположен на 10-ти рекламных стендах, представлен в широком ассортименте – более 50 разновидностей.

В ходе анализа состава шоколада было выяснено, что в состав шоколада входят добавки, такие как усилители вкуса, аромата, красители, консерванты, антиокислители, стабилизаторы, эмульгаторы – пищевые добавки Е-.

Таким образом, в ходе работы мы выяснили, что шоколад – это «гормон счастья», многие от него очень зависимы. Однако, данная тема мало изучена и представлена. Люди, в частности школьники, едят в основном шоколад, потому что это вкусно, они привыкли его есть, видят его рекламу. Большинство школьников не может обходиться без шоколада, отмечают повышение настроения после его употребления, тратят на его покупку достаточно много денег.

В формировании массового употребления детьми шоколада существенную роль сыграли: массовая телевизионная реклама, заполнение рынка сбыта разнообразными видами шоколада. Только у 24% опро-

шенных родители ограничивают поедание шоколада, хотя большинство детей – 84% знают, что от чрезмерного употребления сладкого могут развиваться заболевания, тем более, что в состав шоколада входят химически вещества и добавки.

Нужно помнить, что самым полезным для употребления является «самый не вкусный» шоколад – горький и без добавок.

Для сохранения здоровья детей при употреблении шоколада необходимо их просвещать по этому вопросу, проводить разъяснительные беседы о его составе, вреде его чрезмерного количества для здоровья человека. По возможности заменять шоколад какао, желе и фруктовыми сладостями. Пропагандировать среди школьников здоровый образ жизни, в частности – здоровое питание.

Список литературы

1. <http://zerkalodyshi.ru/>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Серотонин>

Приложение 1

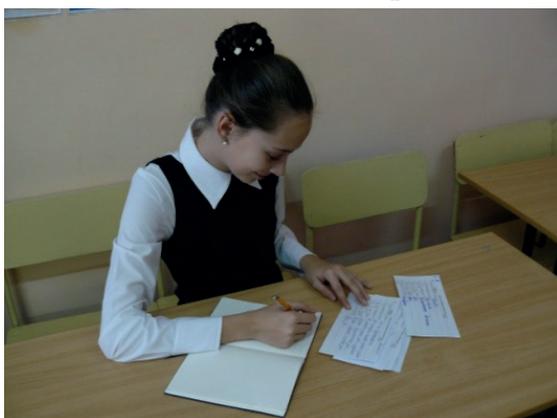


Фото 1. Обработка анкет

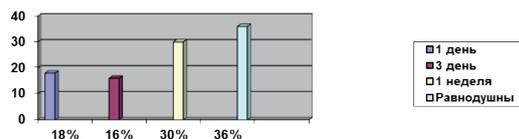


Рис. 3. Как долго Вы можете обходиться без шоколада?

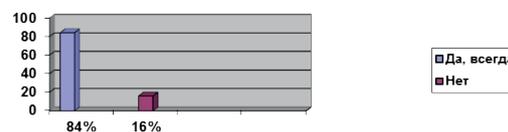


Рис. 4. Может ли человек приобрести сахарный диабет, если будет слишком много есть сладкого? Рис.

Приложение 2

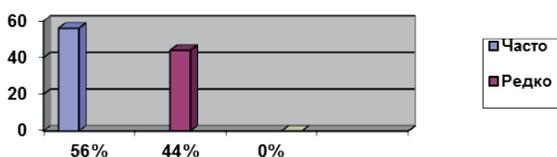


Рис. 1. Как часто Вы едите шоколад?

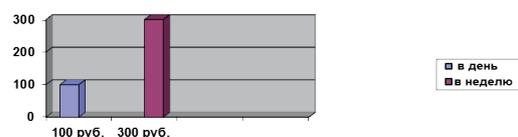


Рис. 2. Сколько денег Вы тратите на покупку шоколада?



Рис. 5. Повышается ли Ваше настроение после употребления шоколада?

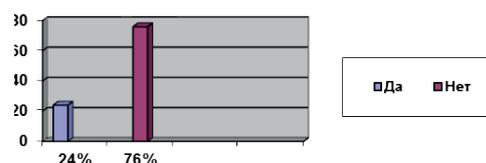


Рис. 6. Ограничивают ли Ваши родители поедание Вами шоколада?