

Влияние моркови на организм человека.



*Работу выполнила:
Ученица 11 б класса МБОУ
Новоникольской СОШ
Борсук Арина
Научный руководитель:
Учитель биологии
Королева Ольга Игоревна.*

Актуальность

- Богатство любого государства составляют не столько природные ресурсы или материально-культурные ценности, но в первую очередь – люди, населяющие его, состояние их здоровья. В последнее время, в связи с ухудшением окружающей среды, в России резко уменьшилось количество полностью здоровых людей. Состояние здоровья учащихся тоже оказалось под угрозой: появление разнообразных заболеваний желудочно-кишечного тракта, ухудшение зрения, проблемы с кожей и также нарушение структуры волос и ногтей.

Цель

- Изучить влияние моркови на организм человека ,ее пользу и возможный вред.

Гипотеза

Морковь оказывает благотворное влияние на состояние здоровья человека.

Задачи

- изучить литературные источники;
- Провести анкетирование учащихся
- Экспериментальным путем изучить влияние моркови на организм человека
- Составить рекомендации по использованию моркови

Объект исследования

- Действие моркови на организм человека.

Предмет

- Морковь и ее свойства

Методы

изучение и анализ литературных и
Интернет - источников;

анкетирование;

опыт-эксперимент;

наблюдение;

сравнение;

обобщение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОРКОВИ



MOROT, DAUCUS CAROTA L.

Морковь — двулетнее травянистое растение с многократно перисто-рассечёнными листьями, в первый год жизни образует розетку листьев и корнеплод, во второй год жизни — семенной куст и семена.

Корнеплод мясистый, усечённо-конический, цилиндрический или веретенообразный, массой от 30—300 г и более.

Соцветие — 10—15-лучевой сложный зонтик. Плоды — мелкие, эллиптические двусемянки длиной 3—4 мм.

История возделывания



- Предположительно, морковь впервые начали выращивать в Афганистане, где до сих пор произрастает больше всего различных видов моркови.

История применения в народной медицине



- Лечебные свойства дикой моркови были известны древним грекам еще со времен Диоскорида (I век нашей эры). Морковь употребляли как целебное средство и как пищевое растение.

Появление моркови в России



В XVI веке морковь посевная появилась в России, где была быстро оценена как важный продукт питания и лечебное средство. Ее со временем начали употреблять в народной медицине как слабительное и противоглистное средство, при малокровии, при лечении ран, ожогов и заболеваний глаз.

Применение моркови в современной медицине



- Морковь широко применяется в свежем виде для лечения и профилактики авитаминозов и гиповитаминозов витамина А, сопровождающихся понижением зрения и дистрофическими и атрофическими изменениями эпителия.

Фармакологические свойства моркови



Препараты моркови оказывают противовоспалительное, ранозаживляющее, успокаивающее, сосудорасширяющее, спазмолитическое, миотропное действие главным образом на мускулатуру коронарных сосудов.

Химический состав моркови

Витамины в 100 граммах моркови:

- Бета-каротин – 9 мг
- Витамин Е – 0,63 мг
- Витамин С – 5 мг
- Пиридоксин (*Витамин В6*) – 0,13 мг
- Биотин (*Витамин В7*) – 0,60 мкг
- Ниацин (*Витамин В3 или РР*) – 1 мг
- Пантотеновая кислота (*Витамин В5*) – 0,26 мг
- Рибофлавин (*Витамин В2*) – 0,07 мг
- Тиамин (*Витамин В1*) – 0,06 мг
- Фолацин (*Витамин В9 или фолиевая кислота*) – 9 мкг



- **Макроэлементы в 100 граммах моркови:**

Калий – 200 мг

Кальций – 51 мг

Магний – 38 мг

Натрий – 21 мг

Сера – 6 мг

Фосфор – 55 мг

Хлор – 63 мг



- **Микроэлементы в 100 граммах моркови:**

Алюминий – 323 мкг

Бор – 200 мкг

Ванадий – 99 мкг

Железо – 700 мкг

Йод – 5 мкг

Кобальт – 2 мкг

Литий – 6 мкг

Марганец – 200 мкг

Медь – 80 мкг

Молибден – 20 мкг

Никель – 6 мкг

Фтор – 55 мкг

Хром – 3 мкг

Цинк – 400 мкг



- **Аминокислоты в 100 граммах моркови:**
- Незаменимые— 312 мг
- Заменяемые — 595 мг
- **Пищевая ценность моркови в 100 граммах:**
- Углеводы — 6,9 г
- Белки — 1,3 г
- Жиры — 0,1 г

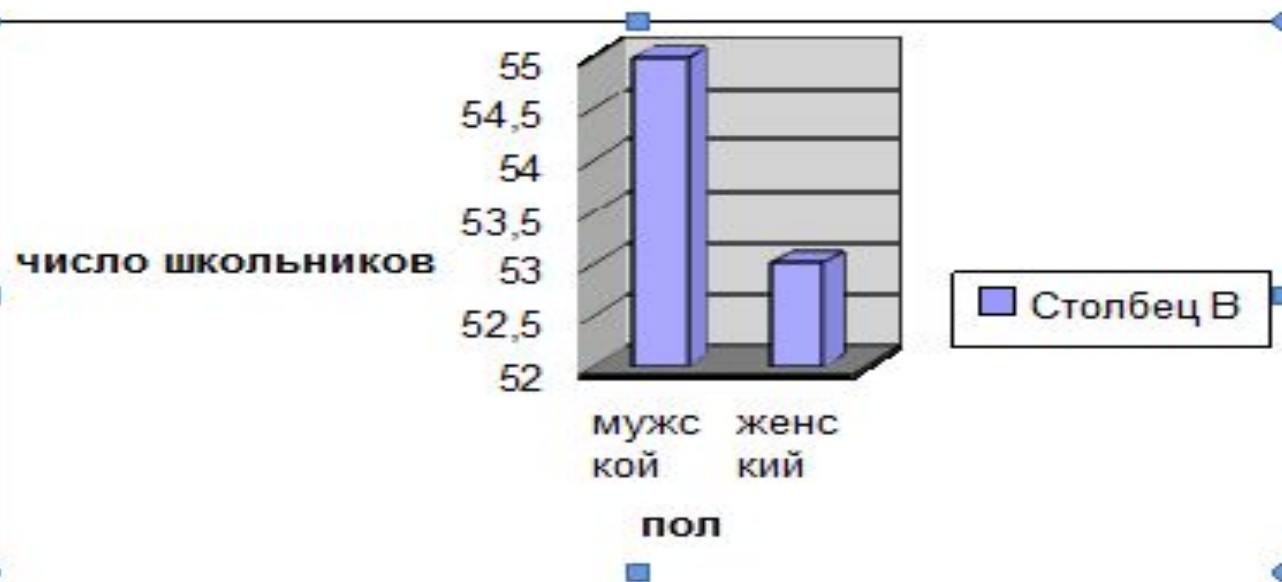


- **Энергетическая ценность моркови в 100 граммах: 32 калории**

Эксперимент

Социологическое исследование

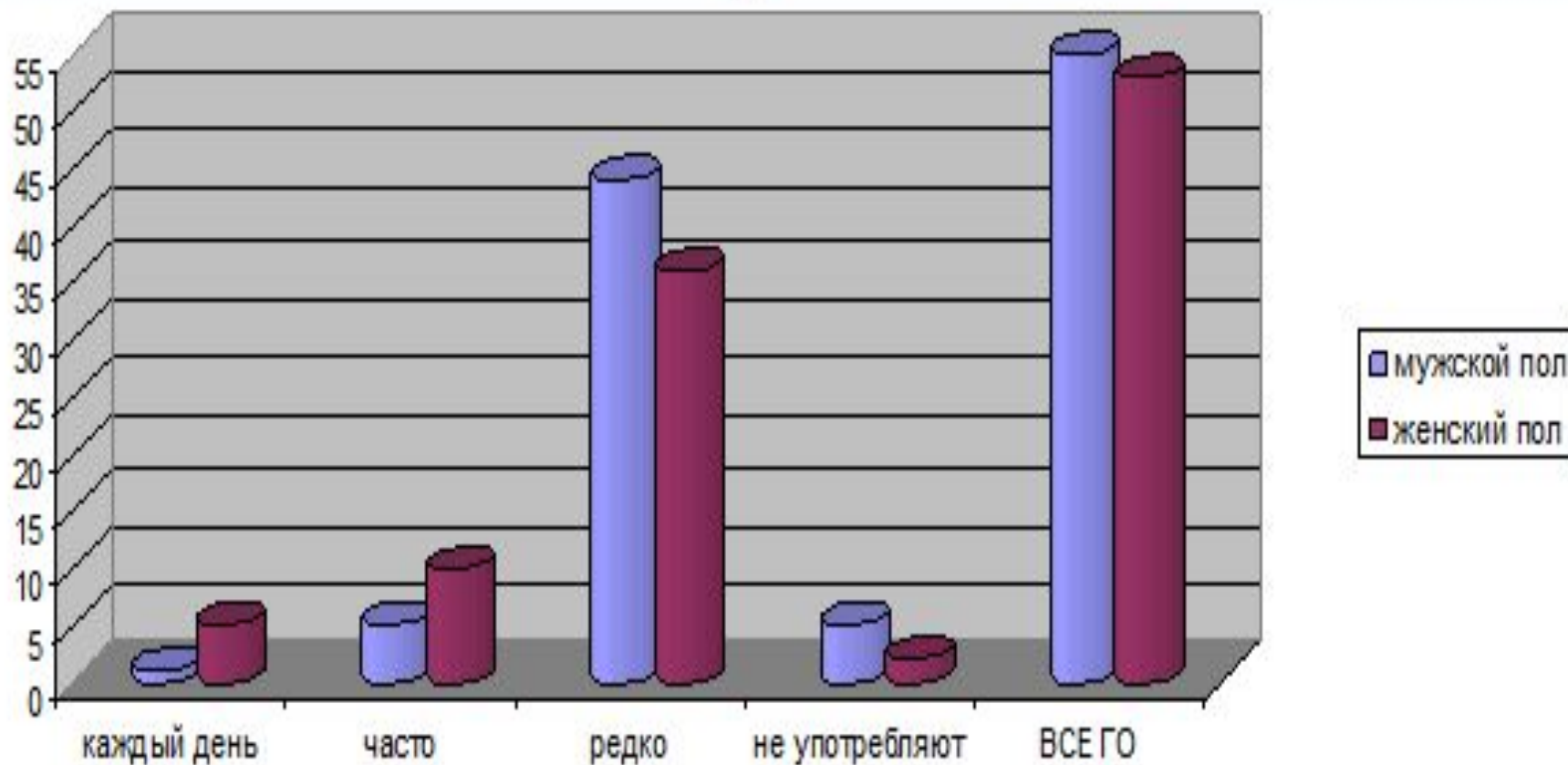
- В социологическом опросе принимало участие 108 респондентов, из них 55 человек мужского пола и 53 человека – женского, средний возраст 14-18 лет.



Социологический опрос

- Респондентам предлагалось ответить на 2 вопроса:
 1. Как часто вы употребляете блюда из моркови?
 2. Что вы знаете о полезных свойствах моркови?

Результаты анкетирования



Выводы по социологическому опросу

- *Регулярное употребление блюд из моркови не является основным в рационе учащихся*
- *Среди употребляющих блюда из моркови преобладают учащиеся женского пола*
- *Преобладающие причины начала употребления блюд из моркови-проблемы с ухудшением зрения*
- *Большая часть учащихся не имеют теоретические знания о пользе моркови и блюд из нее*

Проведение эксперимента

4 группы добровольцев для проведения эксперимента:

- 1 группа - совсем не употребляющие морковь и блюда из нее.
- 2 группа - употребляющая морковь очень редко
- 3 группа - употребляющая морковь часто
- 4 группа – употребляющая морковь каждый день.

Каждая группа состоит из 7 человек.

Первичное обследование

- 1-2 группы- ухудшение зрения при низкой освещенности, расслоение ногтей и появление секущихся волос.



3 группа- слабые признаки проявления
расслоения ногтей и ослабления зрения
при низкой освещенности



4 группа- улучшение состояние
кожных покровов, структуры ногтей и
волос, оттенок кожи стал смуглее



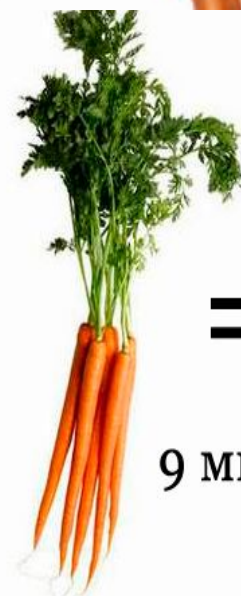
ВЫВОДЫ :

- 1. По своему витаминному составу, питательным и лечебным свойствам, морковь имеет преимущества перед другими овощами.
- 2. Культура знаний оказывает существенное воздействие на отношение людей к моркови.



3. Наиболее эффективным методом убеждения является открытый эксперимент на основе химических знаний.

4. У каждого человека есть выбор: употреблять или не употреблять блюда из моркови для пользы своего здоровья. Но этот выбор зависит от уровня знаний, понимания происходящих процессов, а главное от воздействия их последствий на организм.



= Бета-каротин

9 мг на 100 граммов

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Я рекомендую учащимся, начиная с начальных классов, если нет аллергии и противопоказаний врача, регулярно употреблять свежавыжатый морковный сок или салат из свежей моркови со сметаной или майонезом.



Причем я рекомендую делать это утром на голодный желудок.

Лучшая мера – это воспитание с раннего возраста употребление блюд из моркови и в этом вопросе главная роль принадлежит родителям.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Свое выступление я бы хотела закончить следующими словами: «не ленитесь потратить на свое здоровье 10-15 минут в день, с утра, это сэкономит вам здоровье, силы и красоту не только на целый день, но и на долгие годы»



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

- 1. Завражнов В.И., Китаева Р.И. Хмелев К.Ф. Лекарственные растения. Лечебное и профилактическое использование. Издательство Воронежского университета 1994.
- 2. Лавренов В.К. Лавренова Г.В. Современная инциклопедия лекарственных растений. Издательский дом «Нева» Санкт-Петербург Москва 2006
- 3. <http://kedem.ru/vitamins/20100904-vitamin/>
- 4. <http://medicina.dobro-est.com/vitamin-e-tokoferol-opisanie-istochniki-i-funktsii-vitamina-e.html>
- 5. <http://ain-2.h12.ru/Bio/Vitb6.html>
- 6. <http://fitfan.ru/nutrition/vitamins/3045-vitamin-b7.html>
- 7. <http://www.baltmedservice.ru/index.php?vitamins=8>
- 8. <http://fitfan.ru/nutrition/vitamins/2971-vitamin-b5-pantotenovaya-kislota.html>
- 9. <http://medicina.dobro-est.com/vitamin-b1-tiamin-opisanie-funktsii-i-istochniki-vitamina-b1.html>
- 10. <http://bezdoktorov.ru/content/view/32/44>
- 11. <http://chtoem.ru/ovoshhi/polza-i-vred-morkovi.html>

Спасибо за внимание!

