



Мандарин: польза или вред

Выполнила ученица 1 «Г» класса
МБОУ «СОШ № 78»
Куташева София



Почему я выбрала эту тему?

Моя семья очень любит мандарины, а как известно, от них остается много кожуры и иногда семечек. Мандариновые корки мама заваривает кипятком и получается отличное средство от простуды и бронхита. А я посадила на пробу семечко мандариновое, и у меня выросло деревце, я за ним ухаживаю. А чтобы побольше узнать о полезных и вредных свойствах этого фрукта, я решила собрать информацию и написать этот проект.

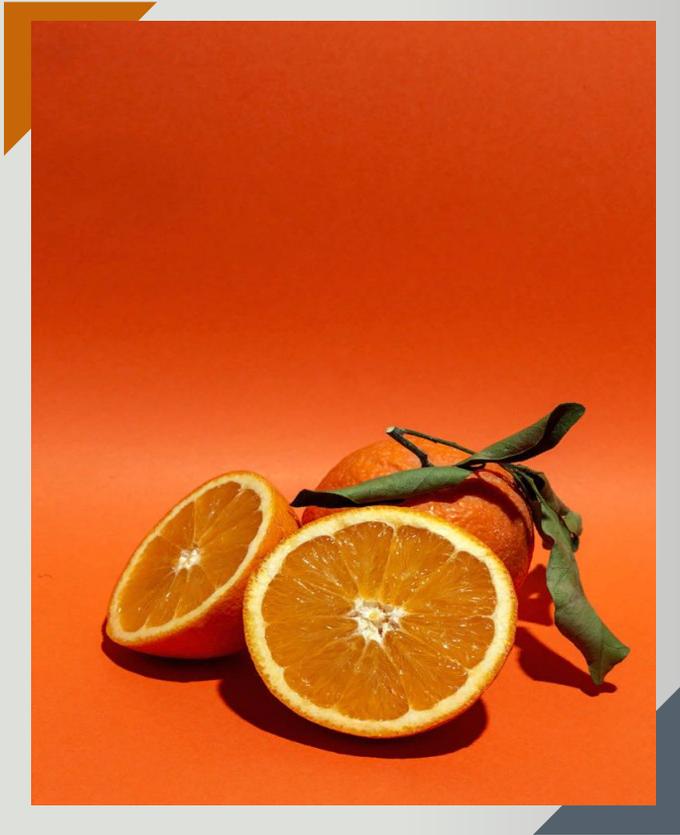


Гипотеза:

считают, что мандарин
Я считаю, что мандарин благотворно влияет на здоровье и самочувствие человека.

Обоснование актуальности темы:

свою работу считаю актуальной, так как мандарин любимый фрукт детей и взрослых и обладает множеством полезных свойств. Но он также может нанести определенный вред здоровью.



Цель работы:
изучение положительных и отрицательных воздействия мандарина на организм человека

Задачи:

1. Ознакомится с историей происхождения мандарина
2. Изучить полезные и негативные свойства мандарина
3. Провести опыты с мандарином
4. Отразить результат исследования



Родина мандаринов- северная часть современной Индии. В XII веке культура мандарина распространилась в Китае. Из Китая мандарин проник в Японию.



Самое полезное свойство мандаринов - это способность восстанавливать утраченные нашим организмом витамины.

Мандарин хорошо утоляет жажду и дает организму нужное количество аскорбиновой кислоты, снижает риск развития заболевания сердца.

Мандарины помогают бороться с микробами, что также важно при простуде.



Мандарины, обладают как и прочие цитрусовые, аллергенными свойствами. Давать их детям следует в ограниченном количестве.



В мандаринах содержится лимонная кислота. Исключить из пищи фрукт следует людям с обострениями язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, а также тем, у кого присутствует повышенная кислотность



**Кожура мандаринов
полезна не меньше, чем их
мякоть. Она содержит много
полезных веществ, эфирное
масло и кислоты.
Мандариновое масло -это
жидкость, имеющая
сладкий, фруктовый и очень
приятный аромат**



Мандариновое эфирное масло:

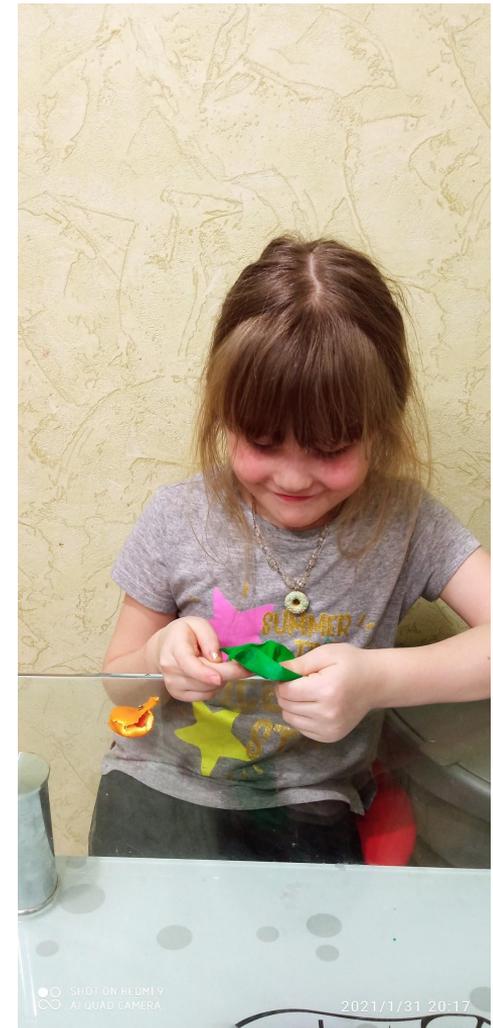
- избавляет от прыщей и гнойников;
- помогает разгладить преждевременные морщины;
- устраняет герпес на губах;
- стимулирует кишечник и печень;
- регулирует обменные процессы и расщепление жиров;
- успокаивающе действует на кишечник;
- применяют при несварении и пищевых отравлениях, при запорах.

Это мое
мандариновое
дерево, выращенное
из косточки



Эксперимент №1

В соке кожуры мандарина содержится кислота - лимонен, которая разъедает воздушный шарик и он взрывается.





Эксперимент №2

Пузырьки воздуха,
содержащиеся в кожуре,
выталкивают фрукт из воды



Вред мандарина

- 1 Обладает аллергенными свойствами.
- 2 Содержится лимонная кислота (исключить из пищи фрукт следует людям с обострениями язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, а также тем, у кого присутствует повышенная кислотность).
- 3 В кожуре накапливаются нитраты и прочие химикаты.



Польза мандарина

- 1 Восстанавливает утраченные витамины, является противоотечным, благотворно влияет на бронхи.
- 2 Снижает риск развития заболеваний сердца, предотвращает атеросклероз и отложение холестерина на стенках сосудов.
- 3 Сок мандаринов способен успокоить нервную систему и поднимать общий тонус организма.
- 4 Мандариновое эфирное масло применяют в ароматерапии, косметологии, кулинарии и парфюмерии.
- 5 Мандариновое масло прекрасно тонизирует и стимулирует кишечник и печень, регулирует обменные процессы и расщепление жиров.
- 6 Эфирное масло применяют при несварении и пищевых отравлениях, при запорах.

Заключение

1 Пользы от мандаринов больше, чем вреда.

2 Проведенные опыты и эксперименты доказали, что в кожуре мандаринов содержатся эфирные масла и компонент лимонен, который отлично растворяет жиры и является достойной заменой токсичным нефтепродуктам, растворителям.

3 Мандарин - любимый фрукт большинства детей. Но многие не знают, какую пользу и вред могут нанести мандарины и содержащиеся в них, эфирные масла. С этой целью, я предложила одноклассникам ознакомиться с моей работой о пользе и вреде мандаринов.

