

Исследовательская работа

Какая соль лучше и полезнее?



Выполнена: Божковой Яной, Ильченко Анастасией,

ученицами 3 «Б» класса

МАОУ «СОШ № 1 с УИОП»

г. Губкина Белгородской области

Руководитель: Якунина Марина Николаевна,

учитель начальных классов



Соль всегда имела для человека огромное значение и ценилась очень дорого. Она служила существенным источником пополнения казны, была важным предметом торговли. В некоторых странах соль выполняла даже роль денежной единицы.

Цель:

выяснить, какая соль лучше для приготовления пищи и полезнее для организма человека, и какое количество соли необходимо употреблять человеку в течение суток?



Задачи:

- узнать о значении соли в жизни человека;
- познакомиться с разными видами пищевой соли и способами её добычи;
- выяснить, полезна или вредна соль для организма человека;
- дать рекомендации в соответствии с использованием разных видов соли



Гипотеза:



необходимо употреблять в пищу крупную природную неочищенную соль сероватого цвета.

Основные методы исследования:

- ✓ сбор и изучение информации по данной теме;
- ✓ анализ полученной информации;
- ✓ социологический опрос среди детей



Теоретическая значимость исследования заключается в накоплении материала по данной теме.

Практическая значимость состоит в том, что данная работа может быть использована как руководство по применению соли во время приготовления различных блюд, а знание полезных свойств соли поможет в быту.



В природе соль встречается в виде минерала – галлита. Слово «галлит» в переводе с греческого означает «соль» и «море». В зависимости от места и способа добычи соль имеет разные названия и соответственно свойства.



Классификация пищевой поваренной соли

ГОСТ 51574 - 2000

Сорта соли:

Экстра

высший

Каменная

первый

второй

Йодированная

первый

второй

Морская

первый

второй

Соль бывает крупного и мелкого помола.

помол № 1

помол № 2

помол № 3



В молотом виде соль представляет собой кристаллы белого, розовато-красного, светло-серого, чёрного цвета. Цвет соли зависит от примесей, которые придают ей оттенки разных цветов.



Анкета для учащихся:

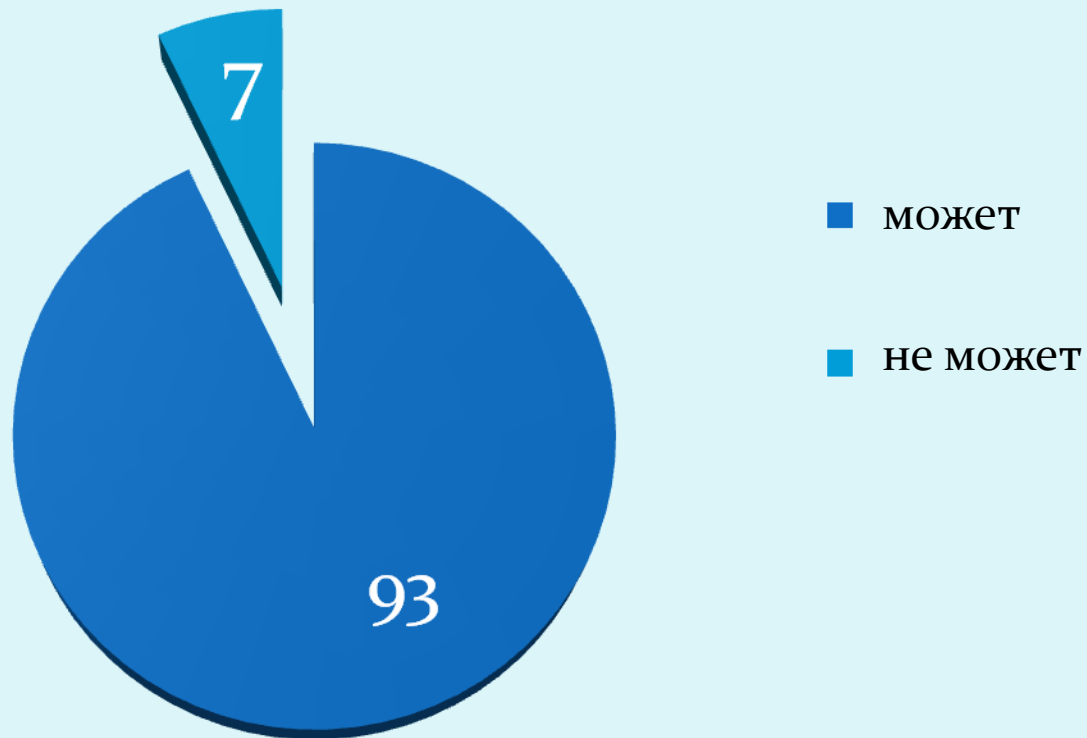
- Может ли человек прожить без соли?
- Любите ли вы солёненькое?
- Соль полезна или вредна для организма человека?



Результаты опроса учащихся 2 – 4 классов



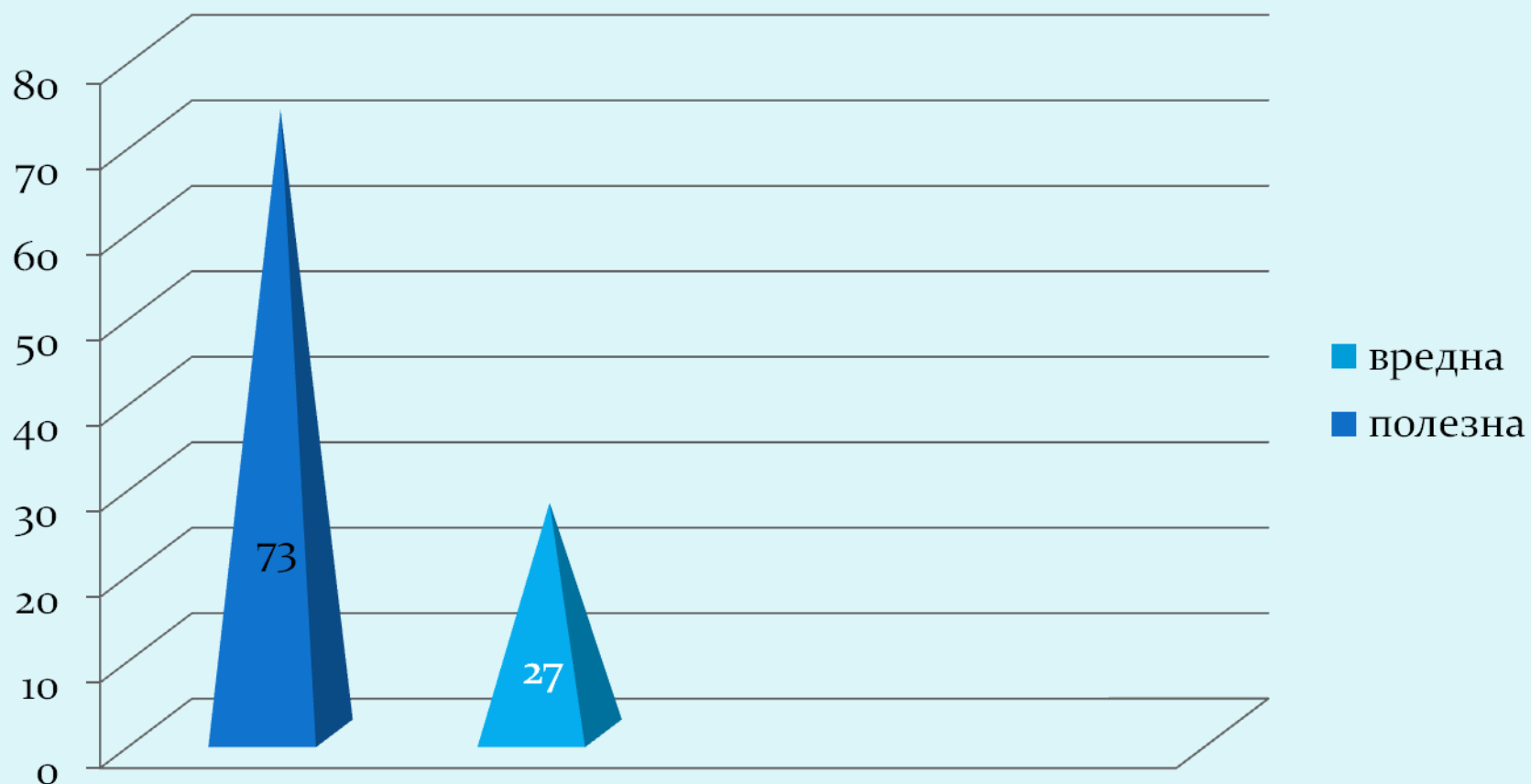
Может ли человек прожить без соли?



Продукты, которые любят мои сверстники



Соль полезна или вредна для организма человека?



Соль – необходимый строительный материал для организма человека.

Без соли невозможно:

образование	формирование	выделение
желудочного сока	костей	слюны

Недостаток соли плохо сказывается :

на работе	приводит	к нервным
мышечной	к обморокам	расстройствам
системы		
к проблемам	к нарушению	
с сердцем	водно-солевого	баланса

Отрицательное влияние соли на организм человека:

задерживает воду
в организме

приводит к повышению
артериального давления

к развитию
сердечно-сосудистых
заболеваний

откладывается на
стенках сосудов

мешает выделению мочевой кислоты,
которая откладывается в виде
камней в почках.

Суточная норма потребления соли
не более 5 – 6 г
(одна неполная чайная ложка)



На сегодняшний день известно 5 видов пищевой соли:

- поваренная (каменная) соль;
- выварочная соль «Экстра»;
- йодированная соль;
- морская соль;
- чёрная соль



КАМЕННАЯ СОЛЬ

Добывают из соляных подземных отложений, образовавшихся на месте пересохших морей и озёр в карьерах или в шахтах. Каменная соль проходит интенсивную обработку и очищается от всех возможных примесей. Очистка соли включает в себя сушку в горячей печи с добавлением специальных химикатов. В неё добавляют специальные вещества, которые предотвращают комкование соли, чтобы она оставалась сыпучей.



МОРСКАЯ СОЛЬ

Образуется после испарения морской воды под действием солнца и ветра. В отличие от каменной соли, морская соль - это природный продукт со сложным составом. В её составе практически полный набор всех необходимых нашему организму микроэлементов. В морской соли нет искусственных добавок. Морская соль имеет особый вкус. Она более солёная, чем каменная соль, поэтому в блюда требуется добавлять меньше соли, чем при использовании очищенной столовой соли.



МОРСКАЯ СОЛЬ

Добытая из морских глубин, соль имеет лечебную силу. Всего в 5 г морской соли содержится дневная норма организма в йоде. Морская соль, аналогично морской воде, стимулирует восстанавливающие процессы в тканях и может оказывать противовоспалительные и антисептические свойства. По мнению медиков, морская соль помогает справиться с такими проблемами, как зубная боль, ревматизм, артроз, радикулит и многое другое.



Сорт соли «Экстра»

Это выварочная соль, которую получают путём её выварки из естественных или искусственных соляных рассолов. Выварочная соль имеет абсолютно белый цвет и состоит из ровных мелких кристаллов. Такая соль в результате химической и термической обработки полностью теряет свою первоначальную структуру и все микроэлементы, полезные для человека. Кроме этого, в такую соль (обычно она бывает высшего сорта) часто добавляют антислеживатели, что оказывает негативное воздействие на организм человека. Исключительно белый цвет соли обусловлен отбеливателями, используемыми в процессе обработки вещества.



Йодированная соль

Изготовлена из высококачественной соли сорта «Экстра» искусственно обогащённая йодом. Польза йодированной соли заключается в том, что в последние годы у большинства населения страны из-за неблагоприятной окружающей среды, была обнаружена нехватка йода в организме – важного микроэлемента, дефицит которого приводит к заболеваниям щитовидной железы. По мнению медиков, ежедневное употребление йодированной соли увеличивает количество йода в организме человека, доводя его до нормы, позволяя предупредить заболевания, связанные с щитовидной железой. Вред йодированной соли заключается в том, что, если употреблять соль в больших количествах, то могут возникнуть проблемы с работой почек, сердца, кровеносной системы. Йодированная соль полезна только в период срока её годности. После истечения срока годности (6 месяцев) соль можно применять как обычную пищевую соль.



Чёрная соль

Это природная неочищенная соль. Она менее солёна на вкус. Её отличает специфический запах, который напоминает запах несвежего яйца, так как чёрную соль добывают в месторождениях, где присутствует сероводород. Чёрная соль богата различными микроэлементами и ферментами, улучшающими работу кишечника. По преданию, эта уникальная соль обладает удивительными лечебными свойствами. Она может помочь при устранении последствий тяжёлых отравлений, так как выводит из организма токсины, излечивает изжогу, обладает омолаживающим действием, улучшает пищеварение и зрение.

В старину на Руси существовал обычай приготовления чёрной соли. Рецепт приготовления чёрной соли передавался из поколения в поколение. Соль обжигали в русской печи с добавлением квасной гущи, капустных листьев или ржаной муки. Рецептов приготовления чёрной соли было много.



Приготовление чёрной соли в домашних условиях

Для приготовления чёрной соли необходимо взять ржаного хлеба, размочив его в воде и смешав с солью. Полученную массу выложили на сковородку, поставили в духовку, предварительно нагрев её до двухсот пятидесяти градусов. Необходимо готовить до тех пор, пока хлеб не почернеет. Полученную соль измельчили и провеяли через сито. Оставшуюся в сите соль высыпали в банку и стали использовать место обычной соли.



ОПЫТ С СОЛЮ

Чёрная и морская соли из-за большого количества микроэлементов меньше задерживают жидкость в организме, чем другие виды соли.



Вывод:

- Самая полезная – чёрная соль, но она имеет неприятный привкус и высокую цену.
- Йодированная соль полезна, так как большая часть населения страны испытывает недостаток йода, но срок годности у неё маленький.
- Соль «Экстра» дешевле, но наличие в ней полезных элементов минимально.
- Самым оптимальным видом соли является морская соль. В ней содержится самое большое количество микроэлементов. Она имеет длительный срок хранения. В отличие от каменной соли способствует меньшей задержке лишней жидкости в организме человека.

Несмотря на многочисленные споры о пользе и вреде соли, она всегда будет присутствовать на обеденном столе. Если контролировать содержание соли в рационе питания и соблюдать золотую середину, то соль будет исключительно во благо.



Спасибо за внимание!

