Исследовательская работа на тему "Чай - польза или вред?"

 **Выполнила учащаяся 1 класса**

**МБОУ «УСОШ»**

**Заутадхе Милена**

В представленном исследовательском проекте учащейся начальной школы "Чай - польза или вред?" изучаются положительные и отрицательные факторы влияния употребления чая на человеческий организм, а также выясняется какой чай полезнее пить: черный или зеленый.

В процессе исследовательской работы "Чай - польза или вред?" ученицей 1 класса начальной школы были поставлены цели познакомиться с историей происхождения чая; выявить полезные и вредные свойства чая и как они влияют на здоровье человека; выяснить, как правильно его нужно употреблять и в каком количестве.

В исследовательской работе "Чай - польза или вред?" автор описывает историю происхождения напитка, его пользу, плюсы и минусы употребления черного и зеленого чая, а также проводит опрос среди учащихся, чтобы выяснить какой напиток пользуется большей популярностью.

В предложенном проекте в начальной школе "Чай - польза или вред?" автором предложены рекомендации по выбору, хранению, заварке и частоте приема черного и зеленого чая.

Оглавление

**Введение**
1. Чай – польза или вред?
1.1. История происхождения напитка
1.2. Польза черного и зеленого чая.
1.3. Вред черного и зеленого чая.
2. Результаты исследовательской деятельности.
2.1. Результаты анкетирования.
2.2. Результаты опроса.
2.3. Как правильно выбрать чай.
2.4. Эксперимент.
2.5. Наблюдение.
**Заключение**
Список литературы
Приложение

##  Введение

Во всем мире люди знают и любят чай как напиток. Моя мама мне говорит, что нельзя пить крепкий чай и в большом количестве, не разрешает употреблять его перед сном. Я не могу понять, в чём причина, и есть ли она?

Наша семья очень любит чай, но меня мучает вопрос, неужели такой прекрасный и всеми любимый напиток, может принести какой – то вред здоровью? Для меня этот вопрос стал актуальным, и я решила провести исследование «Чай – польза или вред?». В основном, самый распространенный – это чёрный и зелёный, поэтому речь пойдет о двух видах чая.

Для дальнейшего исследования я поставила перед собой следующие **цели**:

* познакомиться с историей происхождения чая;выявить полезные и вредные свойства чая и как они влияют на здоровье человека;
* выяснить, как правильно его нужно употреблять и в каком количестве.

**Задачи**, которые необходимо решить в ходе данного исследования:

* провести анкетирование и узнать все ли пьют чай, какой, и в каком количестве;
* взять интервью у случайных прохожих, узнать их мнение о чае;
* выяснить с помощью дополнительных источников о пользе и вреде этого напитка;
* убедить любителей чая в том, что напиток имеет не только положительное, но и отрицательное влияние на наше здоровье.

**Методы исследования:**

* анкетирование;
* интервью;
* средства массовой информации;
* эксперимент, фото-фиксация;
* наблюдение.

**Гипотеза**:

Предположим, что любители чая не знают, какой вред приносит напиток при несоблюдении правил его употребления. Они считают, что он только полезный.

### 1.1. История происхождения напитка

Чай, как напиток был известен с давних времён. С течением времени чай начал распространяться по всему миру. На сегодня это самый популярный напиток. Трудно найти уголок земли, где не любили бы чай. Этот напиток занимает второе место после воды.

Родина чая – Юго - Западный Китай.

А как этот чайный напиток появился в России?

Далёкий 1638 год. Москва, Красная площадь. По площади в расписном красном кафтане и собольей шапке важно вышагивает боярин. А за ним слуги несли какие-то тюки, мешки и баулы. Это российский посол – Василий Старков. Царь Михаил Фёдорович посылал его к монгольскому хану. А теперь он возвращается из далёкой Монголии с подарками.

Вошёл посол в царские палаты, снял перед царём шапку, поклонился и стал подарки раскладывать. Диву дались бояре. Чего только не прислал монгольский хан: и посуду красивую, и ковры ручной работы, и копчёности разные, и кумыс… А в некоторых мешках были какие-то листики сушёные. Бояре окружили диковинные листья.

Да только не знают они, что с ними делать. Позвали тогда они царского повара. Пришёл повар, покрутил эти листья, пожевал немного, попробовал добавить в блюда разные, решив, что это специи ему неизвестные. Да не вкусно вышло. И уже хотели листья те выбросить за ненадобностью, да только однажды, как рассказывает предание, захворал русский царь, и придворный лекарь дал ему выпить настой тех листьев.

Напиток пришёлся царю по вкусу, и он быстро поправился. И с тех пор чай полюбился русскому народу. Но в те далёкие времена чаепитие было очень дорогим удовольствием. И покупать чай могли только богатые люди. Лишь в 19 веке чая в Россию стали привозить много и стал он любимым напитком русских людей.

Впервые в России чай был посажен Н. А. Гартвисом в Никитском ботаническом саду в1814 г., и первая чайная плантация была создана в 60 – х годах 19 в.

### 1.2. Польза чёрного и зелёного чая

И зелёный и чёрный чай обладает бактерицидными свойствами, снижает риск раковых заболеваний, потому что выводит из организма токсины и тяжёлые металлы. Танин, входящий в состав чёрного и зелёного чая, способствует укреплению сосудов. Теофиллин расширяет кровеносные капилляры, улучшая кровообращение.

Кофеин, которого больше в зелёном чае, бодрит, избавляет от усталости, поднимает настроение. Чай укрепляет иммунитет благодаря витамину С. В чашке любого чая всего 1-1,5 ккал, он совершенно безопасен для тех, кто вынужден следить за своим весом.

### 1.3. Вред чёрного и зелёного чая

Кофеин, который так благоприятно влияет на наш организм, имеет и отрицательные качества. Кофеин мешает усвоению железа. Под действием кофеина ускоряется сердечная деятельность. Но зелёный и чёрный чай содержат не только кофеин, а ещё теобромин и теофиллин, которые тоже влияют на сердечно - сосудистую систему, то есть лицам, имеющим сердечно – сосудистые заболевания, такой напиток противопоказан.

Теофиллин повышает температуру тела. Так что при температуре чай только ухудшает состояние больного. При язвенной болезни чай, особенно зелёный, противопоказан, поскольку повышает кислотность желудка. Крепкий чай перед сном может вызвать бессонницу, нервную возбудимость.

Детям чай нужно давать с большей осторожностью. Из – за присутствующего в напитке кофеина, ребёнок становится более подвижным, раздражительным, тяжело засыпает.

## 2. Результаты исследовательской деятельности

Я провела анкетирование. Участие приняли дети, учителя школы и некоторые жители села. Число участников – 72

Вопрос 1 «Сколько раз в день вы употребляете чай»

Результаты показали, что 54%(39чел.) употребляют по 2 – 3 чашки; 29% (21 чел.) употребляют по 4 – 5 чашек в день и 17% (12 чел.) опрошенных употребляют более 5 чашек в день. Что рекомендует медицина по количеству выпиваемого в день чая?

Врачи рекомендуют выпивать не более 3–5 чашек крепкого черного чая и не больше пары небольших чайников зеленого чая в день. Такое количество напитка содержит безопасную для здорового человека дозу кофеина. Из диаграммы видно, что большая часть опрошенных заботятся о своём здоровье и выполняют рекомендации врачей.

### 2.1.Результаты опроса

Провела опрос. Участники отвечали на вопрос «Чай полезен или вреден? Ответили на мои вопросы 82 человека. Результаты опроса показали следующее: 95% (78 чел.) – считают, что напиток не приносит никакого вреда; 5% (4 чел.) – считают, что чай не совсем полезный.

**Моя гипотеза подтвердилась**. Практически никакой информацией любители чая не обладают. В основном, они видят только положительные качества: вкусный, бодрящий, согревает в холода, помогает при простуде.

Участники, считающие напиток вредным, не смогли объяснить причину.

### 2.2.Как правильно выбрать чай

- Самый качественный чай – крупно – листовой. Чаинки должны быть ровные и скрученные, что свидетельствует о качественной обработке чая.

- Аромат качественного чая должен быть ярким, но не резким. Резкий запах говорит о том, что добавлены искусственные ароматизаторы. Существуют правила заваривания чая, одно из них, что уже на второй, третий день после заваривания, на поверхности чая образуется плёнка. Научно доказано, что она становится отличной средой для грибков и бактерий. Об этом мы слышими в разных передачах.

Я решила выяснить, на самом ли деле, нужно обращать внимание на выбор чая. Я взяла крупно – листовой чай и чай в пакетике. Моё исследование привело меня к следующим выводам.

Крупно - листовой чай – чаинки ровные, скрученные, практически одного размера. Аромат приятный, мягкий, что говорит о качественной обработке чая. Чай из пакетика - чаинки очень мелкие, меньше 1 мм, наблюдается много пыльной массы. Никакого чайного запаха я не обнаружила, чувствуется только запах бумажного пакетика.

### 2.4. Эксперимент

Я хочу подтвердить факт, о заваривании чая.

День первый – заварили чай, цвет светло – коричневый, прозрачный. На поверхности чая, плёнки не обнаружено. Оставили на 24 часа.

День второй – факт подтвердился. Спустя 24 часа на поверхности чая обнаружена маслянистая плёнка. Вещества, содержащиеся в данной плёнке, могут принести вред нашему здоровью. Да и на вкус, такой напиток не очень приятный, пить его нельзя.

## Заключение

И так, подведём итоги моего исследования.

Поставленные мною цели и задачи успешно достигнуты. С помощью анкетирования и опросов я убедилась, что любители чая очень мало знают о таком превосходном напитке.

Результаты моего эксперимента доказывают, что нельзя оставлять заваренный чай на другой день. На поверхности образуется плёнка, которая приносит вред нашему здоровью.

Наблюдение показало, что нужно внимательнее относиться к выбору чая. Качественный чай – это наше здоровье.

Неоспоримо, что **чай** – ценнейший тонизирующий напиток с давних времён. Но оказывается, в нём соединились полезные и вредные свойства. Его воздействие на наш организм зависит от нашего знания о нём. Вещества, содержащиеся в напитке, здоровому человеку приносят пользу, а человеку с какими - либо заболеваниями эти же вещества приносят вред. Что же делать?

А всё очень просто. Мы должны заботиться о своём здоровье, то есть нужно знать свой диагноз заболевания и соблюдать правила употребления этого напитка, тогда чай будет приносить пользу и удовольствие.

Мои рекомендации:

1. Обратить внимание родителей и учащихся на количество употребляемого чая. Нужно уменьшить количество приёма напитка до 2 – 3 раз
2. Не оставлять заваренный чай на другой день.

Мне хотелось, что бы производители на упаковке информировали покупателей о том, сколько нужно выпивать чашек чая в день и с какими заболеваниями употреблять с осторожностью

Восточное изобретенье -
К нему желательно варенье.
Но, если такового нет,
Сойдет и парочка конфет.
Напитка и в жару нет лучше,
Да и на Севере зимой:
Он в зной облегчит Вашу душу,
Согреет зимнею порой.

Список литературы

1. Л. А. Багрова, «Я познаю мир», 2001, Москва, «*Олма – Пресс*».

2. В.Д. Баранов, «*Мир культурных растений*», 2000, Москва, «*Махаон*».

3. А. И. Кочурова , «*Чай*», 2003, Москва, «*Росмэн*».

4. И. П. Бармина, «*Чай*», 2002, Москва, «*Олма – Пресс*».

5. В. В. Похлёбкина, «*История важнейших пищевых продуктов*», 2010, Москва, «*Просвещение*».

6. В. М. Семёнов, «*Приглашение к чаю*», 2006, Санкт - Петербург, «*Центрполиграф*».