Польза:

Лишённый **сахара** человеческий организм долго не протянет. **Сахар**активизирует кровообращение в головном и спинном мозге, улучшает работу головного мозга.

**Сахар** делает нас счастливыми. Во время приступов горя мы съедаем что-нибудь сладенькое, после чего наша поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который в свою очередь приводит к выделению серотонина – гормона счастья.

**Сахар даёт нам энергию**. При поступлении в организм **сахар** преобразуется в глюкозу, снабжающую нас энергией.

Вместо **сахара** полезнее пользоваться мёдом или фруктами, которые содержат фруктозу. Фруктоза не задерживается в крови, не вызывает накопления жира и повышения холестерина. Фрукты и ягоды особенно полезны организму благодаря содержанию в них витаминов, органических кислот и минеральных солей. Пчелиный мёд также содержит витамины, органические кислоты, соли, ферменты, белки.

Вред:

Сладкое портит фигуру. **Сахар** – весьма калорийный продукт, но при этом он не содержит никаких витаминов, клетчатки и минеральных веществ. Кроме того, часто **сахар** поступает в организм в сочетании с жиром – в виде тортиков и пирожных, что приводит к ожирению.

**Сахар вреден для зубов**, он способствует образованию кариеса. Главный виновник дырок в зубах – зубной налёт, микроскопическая плёнка из бактерий, частиц пищи и слюны. Соединяясь с зубным налётом, **сахар** повышает уровень кислотности во рту. Кислота разъедает зубную эмаль и начинается кариес.

Чрезмерное потребление **сахара** способствует развитию **сахарного диабета**, инфаркта, снижает уровень зрения, приводит к сонливости, аллергии.

3. Заключительный этап.

Целью моего **исследования** было знакомство с веществом – **сахар и его свойствами**. Мною была выдвинута гипотеза: **сахар – это вещество**, обладающее интересными свойствами, приносящее не только вред, но и пользу человеку.

В процессе работы я узнала историю появления **сахара**, узнали, что существует несколько видов **сахара**, какой **сахар**, зависит от того, из какого растения он получен. Также я познакомилась с некоторыми свойствами **сахара**, проведя собственные опыты. Оказалось, что **сахар** может быть как полезен, так и вреден для человеческого организма – во всем должна быть мера, т. е. моя гипотеза подтвердилась.

Все знания, которые я получила, очень интересны.

Я получила большое удовольствие от **исследовательского проекта**, так как это дает возможность делать что-то интересное самостоятельно!

С полученными в ходе **проекта** знаниями я могу поделиться в детском саду с детьми старшей группы.

4. Список источников:

1. И. Ф. Бугаенко *«****Сахар****»*, М.: ООО *«Русагро-****Сахар****»*, 2006

2. Й. Валер *«****Сахар - сладкое искушение****»*, Санкт-Петербург: Диля, 2009

3. Виды **сахара**: http://www.zernograd.com/sahar-vidy-sahara 4. Вред и польза **сахара**: - http://bezvreda.com/sladkaya-zhizn-polza-i-vred-saxara 5. История происхождения **сахара**: -http://www.histpro.narod.ru/sugar.html - http://vinigretik.ru/istoriya-saxara 6. М. Кановская *«Лекарство или яд.****Сахар****»*, М.: АСТ, Сова, 2005 7. Свойства **сахара**: - http://vcusna.ru/glavnye-svojstva-sahara.html - http://www.babyblog.ru/user/kissme500/3030565 -http://naukaveselo.ru/vkusnyie-opyityi-s-saharom.html