**Всероссийский конкурс «Юный исследователь»**

Секция: **«Медицина, здоровый образ жизни»**

Тема: **«Жевательная резинка – вред или польза»**

Автор работы: **Александров Сергей Михайлович**

Место выполнения работы:

**МБОУ СОШ № 25, 10 класс**

**имени Героя Советского Союза А.Е. Остаева**

**г. Владикавказ**

Научный руководитель:

**Дзагоева Раиса Тасолтановна*,***

Преподаватель химии и биологии

Владикавказ, 2021-2022г

**Оглавление**

Введение 3

1. Основная часть

1.1. Что такое жевательная резинка 4

1.2 История возникновения жевательной резинке 4

1.3. Состав жевательной резинки 5

1.4.Как действует жевательная резинка на организм 6

1.5. Рекомендации по использованию 6

2. Результаты исследования

2.1. Социологический опрос 7

Заключение 8

Практические советы 8

Список литературы 9

Приложение 10-12

**Введение**

Самое главное, что дано природой человеку это его собственная жизнь и здоровье. А как он ее реализует и сохранит свое здоровье, зависит от образа его жизни.

В последние годы огромную популярность получила привычка жевать жевательную резинку. Большое количество людей, следуя моде и рекламе, которая обещает белоснежную улыбку, свежее дыхание, избавление от кариеса и прочие "Чудеса", жуют ее повсюду: на улице, дома, в школе, транспорте, кинотеатре.

Наблюдая за жующими людьми, задаешься вопросом, для чего они это делают? Ведь это выглядит не очень красиво, но может жвачка наполняет нас здоровьем?

Я попробую в этом разобраться.

**Актуальность:** заинтересованность, как жевательная резинка влияет на здоровье человека, приносит пользу или оказывает отрицательный эффект.

Получено от "[/yumor-statya/rol-yumora-v-zhizni-cheloveka-839537.html](http://www.rusarticles.com/yumor-statya/rol-yumora-v-zhizni-cheloveka-839537.html)"

**Предмет исследования:** Жевательная резинка.

**Цель работы:** узнать, что такое жевательная резинка, выяснить ее влияние на организм человека. А так же ответить на вопрос: Почему мы жуем жевательную резинку?

**Задачи:**

**-** Узнатьисторию возникновение жевательной резинки

- Выяснить состав жевательной резинки

- Изучить ее воздействие на организм

- Выделить ее положительные и отрицательные свойства

- Выяснить истину - реклама против рекомендаций врачей

- Провести опрос среди учащихся и преподавателей школы

- Сделать выводы

**Метод исследования:**

**-** Изучение литературы

- Органолептика

- Анализ состава по этикеткам

**-** Социологический опрос

**1. Основная часть**

1.1. Что такое жевательная резинка

Руководствуясь определением из Википедии, жевательная резинка - это кулинарное изделие, которое состоит из несъедобной эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок.

Но что такое жвачка для меня? Прежде всего, для меня это лакомство с многообразием неповторимых, ярких вкусов. Так же она помогает в различных ситуациях:

* с ее помощью можно быстро освежить дыхание, если нет возможности почистить зубы
* угостить друзей и обсудить с ними ее новый вкус
* провести соревнования по надуванию пузырей и тем самым поднять себе настроение

1.2. История возникновения жевательной резинки

Так, когда и как возникла жевательная резинка?

Имеются сведения из различных источников, что жевательная резинка берет свое начало с глубокой древности. Северные европейцы десять тысяч лет назад жевали березовую смолу для облегчения зубной боли. Представители Майя пользовались субстанцией дерева саподилла под названием «чикле» для утоления жажды и голода. В дальнейшем «чикле» поспособствовал производству жевательной резинке на основе каучука.

Джон Кертис в конце 1840-х годов разработал первую жевательную резинку. Он специальным образом варил смолу, нарезал ее полосками, которые посыпал кукурузным крахмалом и продавал. Жвачка была невкусной, быстро теряла свои свойства освежать дыхание, и Джон нашел новый компонент – парафин.

В 1871 году изобретатель Томас Адамс запатентовал автомат по производству жвачки, изменил ее вкус при помощи лакричного ароматизатора, и выпустил в форме карандаша, назвав *Black Jack*.

Время шло, и жевательную резинку пробовали производить еще многие и многие, применяя для ее изготовления различные ингредиенты.

Так же в истории жвачки не последнее место занимает Уильям Ригли основатель компании «Wrigley», который усовершенствовал технологический процесс, добавил фруктовые добавки и мяту, смешал с сахарной пудрой, изменил форму на пластинки, шарики, палочки, которые актуальны и в наши дни.

Долгое время в нашей стране жевательная резинка была только импортного производства. Сначала ее запрещали, по идеологическим причинам, из-за ее популярности за рубежом. Но у детей и подростков она пользовалась большой популярностью, так как ее упаковка была красивой, а на обертках были картинки. Ребята собирали и менялись ими между собой. Взрослые не поощряли их увлечение и говорили о вреде жвачки. Но 1976 году все же жевательную резинку стали производить и в нашей стране.

В наши дни не представляет трудностей купить жвачку, она продается во всех торговых точках, как импортного производства, так и отечественного и каждый может выбрать для себя то, что ему нравится. Жевательная резинка стала неотъемлемой частью нашей жизни, люди привыкли к ней в повседневной жизни.

1.3. Состав жевательной резинки

Так из чего же производится современная жевательная резинка? Прочитав информацию из Википедии и состав на упаковке жевачки, мы узнаем, из каких компонентов она изготовлена. А именно она состоит из:

* жевательной основы (синтетические полимеры) из сока дерева Саподилла или живицы хвойных деревьев;
* ароматизаторов;
* консервантов;
* пищевых добавок;
* сахарозаменителей;
* загустителя Е 414;
* эмульгатора;
* антиоксидантов;
* противокариозных веществ (фтор, ксилит)

Стоит заметить, что на этапе возникновения жвачка была более натуральным продуктом и менее вредоносной для зубов, так как являлись продуктами пчеловодства.

Крышки сот — забрус — жевать не так удобно, ведь они крошатся во рту, но зато они очень полезны, так как в них содержатся ещё и пчелиная слюна, и мед, и немного пчелиного яда, которым пчёлы запечатывают соты. В забрусе — высокая концентрация витаминов А, В, С, Е, есть практически все необходимые человеку микроэлементы и очень редкий вид жиров, выделяемый пчелиными железами.

Современная же жевательная резинка полностью состоит из разных химических веществ:

фенилаланин, диоксид титана, титановые белила, стабилизатор Е 422, эмульгатор Е 322, антиоксидант Е 320, кислота, Е 330 загуститель Е 414; глазурь Е 903.

1.4.Как действует жевательная резинка на организм

Изучив состав жевательной резинки, встает вопрос: А приносит ли пользу жвачка? Может, она вредна? Как она действует на наш организм?

Проштудировав различную литературу, я не нашел однозначного ответа на свои вопросы. У жевательной резинки есть плюсы и минусы.

**Из плюсов можно выделить:**

Если вас укачивает в транспорте, то пожевав жвачку, вы избавитесь от тошноты. При взлете и посадке самолета при жевании не заложит уши.

Жвачку рекомендуется пожевать после приема пищи, что способствует обильному слюноотделению и тем самым очищению полости рта.

Жевание каучука помогает сделать массаж десен и улучшить кровоток.

Исследования показывают, что при жевании усиливается активность отделов головного мозга отвечающих за память. Также она действует как антидепрессант, успокаивая в стрессовых ситуациях.

**Вред жевательной резинки:**

Самый большой минус – это ее состав, так как все ее компоненты являются химическими элементами. А как мы знаем, они вредят нашему здоровью. Содержащиеся в жевательной резинке консерванты могут вызвать аллергические реакции, повысить уровень артериального давления, у людей с заболеванием ЖКТ может развиться язва желудка. Так как при жевании вырабатывается желудочный сок и раздражает желудок.

Стоматологи тоже не всем рекомендуют жевать жвачку, если у вас есть проблемы с ротовой полостью и кариес, то она принесет только вред.

Прилипая к зубам, «жвачка» способна провоцировать выпадение пломб, а если в зубах есть трещины – дальнейшее их разрушение, а также негативно влияет на эмаль зубов продолжительное жевание.

У постоянно жующих детей может появиться неправильный прикус, ведь в детском возрасте происходит формирование ротовой полости

**Жвачка не помогает избавиться от плохого запаха изо рта.**Она оказывает столь краткосрочный эффект, что в целом её можно назвать бесполезной.

Споры о пользе и вреде жевательной резинки ведутся постоянно и для того чтобы не навредить своему здоровью нужно знать меру и правильно пользоваться не злоупотребляя ей.

**1.5 Рекомендации по использованию жевательной резинки**

* отказаться от применения жевательной резинки в общественных местах, так как это является дурным тоном;
* жевательную резинку нужно применять строго после приёма пищи, ни в коем случае не натощак;
* время жевания должно быть ограничено 5-10 минутами, что связано с работой желудка;
* жевательная резинка во рту у водителя может привести к аварии из-за ослабления кровоснабжения мозга;
* выбрасывать использованную жвачку только в отведенные для этих целей места (урны);

**2. Результаты исследования**

**2.1. Социологический опрос**

Для того чтобы сделать выводы о жевательной резинке, её вреде и пользе я провел опрос среди учащихся и преподавателей школы № 25. В опросе учувствовало 72 человек.

Задавая первый вопрос «Любите ли вы жевать жвачку?», я думал, что получу 100% положительный ответ, но оказалось, что любят жвачку не все: 62 человека употребляют очень редко, 10 человек - не жуют вообще.

Ответы о пользе и вреде жевательных резинок показали, что 80% человек уверены в том, что жвачка приносит вред, 20% – считают, что жвачка приносит пользу.

На вопрос «Где можно жевать жевательную резину?», большинство считают, что нигде нельзя жевать, это не красиво, не этично, не культурно. И только 5 человек, думают, что жевать можно везде, и ничего плохого в этом нет.

Ответ на вопрос «В какое время используете (после еды или всегда) жвачку?» звучал так – 25% опрошенных жуют всегда, 75% - только после приема пищи.

Вопрос «Куда можно выбросить использованную жвачку?» показал, что 60 человек уверены в том, что только в мусорное ведро, 10 человек считают – куда угодно, 2 – приклеить под парту.

**Вывод**: анкета показала, опрошенные в общем, имеют представление о том, что жвачка приносит вред. Ведь вполне можно обойтись без неё, понимают, как неприятно общаться с человеком, который постоянно жует. И к тому же, она создает проблемы их здоровью. Не раз сами страдали от оставленной жвачки, которая прилипала к одежде.

**Заключение**

Проведя исследования в изучении жевательной резинки можно сделать вывод, что жевание жвачки за многие тысячелетия стало привычкой и вряд ли она уйдет из нашей жизни.

Своим исследованием я хотел убедиться, что жевательная резинка больше вредна, чем полезна. В ходе исследования было выявлено, что длительное жевание  резинки может нанести вред нашему здоровью, да и обладают они слабой гигиенической эффективностью по сравнению с зубной щеткой.

Хотя, однозначного ответа на вопрос о пользе и вреде жвачки нет. Она содержит как положительные факторы, влияющие на наше здоровье, так и отрицательные. Каждый сам выбирает для себя жевать или не жевать жвачку.

Главное, не переусердствовать с ее использованием и тогда она не принесет вреда нашему организму.

Практические советы:

* приобретай жевательную резинку, по возможности изготовленную из натуральных компонентов;
* жуй жвачку только по необходимости;
* используй только после еды;
* не злоупотребляй.

**Список используемой литературы:**

1. Детская энциклопедия «Я познаю мир». М.: АСТ, 2000. – 320 с.
2. Популярная энциклопедия для детей «Все обо всем». М.: АСТ, 2000. – 320 с.
3. статья «Стоматологи советуют: «Выплюнь жвачку!» //Журнал Здоровье школьника», № 3, 2015 г.
4. статья «Диета для зубов» //Журнал «Здоровье школьника» № 9, 2014 г.,
5. Е. Ересько «Жвачка приносит больше вреда, чем пользы». 29.12.2009

**Приложение**

1. Любите ли вы жевать жевательную резинку?
2. Польза и вред
3. Где можно жевать жевательную резинку?
4. В какое время используется?
5. Куда можно выбросить использованную жевательную резинку?