

Тезисы

«Условия выращивания и применения молочного грибка»

Рыжов Владимир- ученик 11 класса МОУ «Гимназия №7»

Человеческий организм – очень сложная система, в которой непрерывно работают все органы, и происходит множество процессов.

Два года я работал над вопросом влияния современного режима питания на здоровье учеников гимназии. В ходе работы я пришел к ряду выводов (см. приложение №1), главными из которых являются:

1. сокращение количества приёмов пищи учащимися до двух раз в день;
2. неправильное распределение суточного рациона (доля ужина увеличена до 65%);
3. увеличение интервала между приемами пищи до 7-12 часов;
4. преобладание в пище углеводов и жиров животного и синтетического происхождения и дефицит овощей, фруктов и ягод.

Из-за употребления большого количества углеводов, трудно перевариваемых жиров и продуктов быстрого приготовления **ЗАШЛАКОВЫВАЕТСЯ КИШЕЧНИК И ОРГАНИЗМ ПОДВЕРГАЕТСЯ ДЕЙСТВИЮ ТОКСИНОВ!**

Наиболее важным вариантом решения существующей проблемы - работы желудочно-кишечного тракта людей я считаю использование кисломолочных продуктов, особенно продукта жизнедеятельности молочного грибка – кефира. **Но! Не панацеей!**

Сквашенное молоко легче переваривается, чем натуральное, за счет изменения главных составных частей молока. В процессе сквашивания в кефире накапливаются органические кислоты, свободные аминокислоты, ферменты, антибактериальные вещества, витамины.

Цели моей работы:

1. исследовать оптимальные условия выращивания молочного грибка;
2. изучить области применения молочного грибка и продукта жизнедеятельности – кефира.

Для реализации целей я определил следующие задачи:

1. изучить историю появления, строение грибка и состав продукта жизнедеятельности;
2. выявить уровень владения информацией учащимися и учителями о молочном грибке через анкетирование;
3. исследовать условия выращивания грибка (температурный режим, качество среды, соотношение массы грибка и объёма молока) через серию опытов;
4. собрать информацию о полезных свойствах и вариантах применения исследуемого объекта.

Следствием моей работы будет популяризация данного организма и напитка через личные беседы, классные часы, уроки биологии и печатные издания (в январе 2008г. в гимназии №7 вышла газета «Шкодень» с моей

статьёй рекламой этого замечательного симбиотическом организма). Уверен, что данная работа поможет мне в будущей врачебной деятельности.