**Жевательная резинка: польза и вред.**

*Власюк Елена Константиновна.*

*Научный руководитель: Гагина Людмила Аркадьевна*

*ГПОУ ТО «Тульский государственный технологический колледж»*

Жевательная резинка появилась более 100 лет назад благодаря американцам, которые для жевания использовали еловую смолу. Позднее началось промышленное производство жевательной резинки.

Несмотря на это имеет достаточно высокую популярность среди взрослых и детей. Есть люди, которые очень увлечены жеванием этого распространенного продукта, но они никогда не задумывались, полезна она или нет. Естественно и производители и реклама говорят нам о том, что в ней есть польза…

Но необходимо очень внимательно слушать и воспринимать рекламу, которая говорит о том, что жевательная резинка применяется после еды. Жевательная резинка защищает от кариеса, освежает дыхание и полость рта.

Я  предположила, что жевательная резинка приносит не только пользу, но и вред организм. К тому же, жевание жевательной резинки неэтично. Поэтому цель моей работы: изучение влияния жевательной резинки на организм человека. Для этого мне необходимо было решить следующие задачи: изучить, что такое жевательная резинка; когда появился этот продукт; изучить состав жевательной резинки; изучить пользу и вред жевательной резинки на организм; выявить как относятся к жевательной резинке студенты нашего колледжа; разработать рекомендации и правила пользования жевательной резинкой.

Моим объектом для исследования стали студенты колледжа ГПОУ ТО «ТГТК».

Основные этапы исследования: 1. Выбор темы исследования. 2. Составление плана работы. 3. Подбор материалов для изучения и написания работы. 4. Работа с литературой и материалами сети Интернет 5. Анализ информации. 6. Проведение анкетирования среди студентов. 7. Обобщение полученных материалов 8. Подготовка отчета, разработка памяток и рекомендаций. 9. Проработка заключения 10. Подготовка защиты результатов работы.

Предметом исследования стала жевательные резинки «Dirol»,«Orbit».

История жевательной резинки уходит далеко вглубь веков. Жевательная резинка – вид [конфеты](http://xn--80ajome0am/), которая состоит из эластичной основы и различных вкусовых и ароматических добавок. [1]

Немного из истории…Греки «чистили зубы» и «освежали дыхание» с помощью смолы мастикового дерева, индейцы племени майя жевали высушенный сок гевеи (каучука), англичане – сок елейного дерева, древнюю жвачку готовили также из сосновой смолы и пчелиного воска. В каменном веке люди знали, что если смешать смолу и кору деревьев, то они получат продукт, который можно жевать, другими словами, жвачку. Особенно, в изготовлении различных видов жвачки преуспели индейцы Центральной и Северной Америки. После открытия Америки Колумбом, об этих технологиях узнали и жители Европы.[1]

В настоящее время известно очень много производителей данного продукта.

Чтобы узнать, как относятся к жевательной резинке мои сверстники, я провела опрос. В опросе участвовало 25 студентов моей группы.

Сначала я выяснила, употребляют ли  жевательную резинку мои одногруппники:17 человек, из общего числа опрашиваемых, употребляют часто жевательную резинку, 6 человек – редко и 2 человека никогда не употребляют.

Затем я определила с помощью опроса количество потребляемой жевательной резинки учениками за один день: 2 человека не употребляют жевательную резинку, 12 человек – 1 штуку в день, 4 человека  жуют 2-3 штуки в день, 6 человек употребляют не ежедневно.

Один из вопросов был: определение вкусовых предпочтений жевательной резинки. Все участники опроса ответили, что жевательная резинка нравится, потому что вкусная и сладкая.

Если рассматривать предпочтения марок жевательных резинок , то по опросам лидирует «Orbit» и «Dirol».

Для того что бы понять, вред или пользу приносит жевательная резинка, нужно разобраться из чего она состоит. Изучила на упаковке состав и основные компоненты, содержащиеся в них.

Наибольшее содержание в жевательной резинке – это резиновая основа. Латекс — основа жвачки. Пока что признается безвредным.  В большей степени содержатся в них подсластители и чуть меньше ароматизаторы натуральные и искусственные, глицерин, загустители, расщепители, красители. ·    Аспартам  вызывает головнуюболь, головокружение и тошноту. Для сравнения еще просмотрела состав жевательной резинки «HubbaBubba» для детей. В ней в качестве подсластителя содержится сахар. Чем дольше его контакт с зубами, тем выше риск развития кариеса.

Также я хотела узнать с помощью опроса, что знают о пользе и вреде жевательной резинки мои сверстники. Получила следующие результаты: все считают, что жевательная резинка освежает дыхание и отбеливает зубы. Тем самым она полезна. О вреде жевательной резинки студенты ответили однозначно, что отрицательно влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

Жевательная резинка отвлекает внимание и ослабляет процесс мышления. [2]

Большинство знают, что жевать резинку не культурно по отношению к другим людям, но не всегда это правило выполняют в жизни.

Также я выяснила отрицательное действие жевательной резинки.

1. Жевание жвачки на пустой желудок может привести к гастриту и язве.

2.Активное употребление жвачки способствует нарушению нормального образования слюны.

3. Постоянное жевание жвачки приводит к перегрузке тканей около зубов – пародонта.

4. Ухудшение мыслительных способностей. [2]

Некоторые психологи отмечают, что у детей и подростков, постоянно жующих жвачку, значительно ниже уровень интеллекта. Объясняется это тем, что резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления. [2]

Жевательные резинки могут содержать вещества, которые вызывают аллергические реакции и воспаления полости рта и кожи вокруг рта (добавки, масла, ароматизаторы из корицы, ментол).

**Заключение и выводы**

В  ходе исследования я выяснила, что жевательная резинка нравится большинству моих сверстников, потому что она сладкая и вкусная. Самая любимая жевательная резинка – это «Orbit».

Изучив специальную литературу, интернет-ресурсы я узнала историю происхождения жевательной резинки, о рекомендациях специалистов: намного полезнее есть морковку или яблоко.

Изучение и исследование показало, что  жевательные резинки «Orbit», «Dirol» имеют в своём составе вещества, вызывающие различные заболевания.

Употребление жевательной резинки во время мыслительных операций (математический счёт, выполнение заданий) замедляет мыслительные процессы.

Жевательная резинка может принести как пользу, так и вред организму. Чтобы уберечь себя от нежелательных последствий, следует соблюдать основные правила пользования жевательной резинкой: использовать её можно в течение 5-10 минут после еды.

Таким образом,  мои предположения о том, что жевательная резинка наносит больше вреда организму, чем пользы, а жевание её неэтично подтвердились.

Мною были разработаны рекомендации по употреблению жевательной резинкой:

1. Выбирать жевательную резинку, не содержащую сахара и аспартама.
2. Перед едой можно жевать жевательную резинку не более 5 минут.
3. После обеда или перекусов можно пожевать жевательную резинку не более 15 минут. Обычно этого бывает достаточно, чтобы предупредить образование мягкого зубного налета и восстановить кислотный баланс.
4. Лучше приобретать жевательную резинку с натуральными ароматизаторами (хотя такую трудно найти) и воздержаться от жевательной резинки с "ароматизаторами, идентичными натуральным".
5. Не выбирать жевательную резинку с красителями, стабилизаторами, эмульгаторами с маркировкой Е.
6. Любое жевание в общественных местах некрасиво и негигиенично.
7. Помните! Жевательная резинка не заменит зубной щетки и стоматолога!!!

Литература:

1.Большая энциклопедия « Всё обо всём», издательство Москва АСТ, 2000г.

Интернет-ресурсы:

1.Интернет-ресурс:<http://www.genon.ru\>

2.Интернет-ресурс: <http://ast752.ru/poleznii-sovet.php?id=7>