

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосыдинская средне общеобразовательная школа»

Исследовательский реферат
«Дикорастущие растения в приготовлении напитков»

Выполнила исследовательский реферат:
Виктория Иванова, 7 класс



Введение

После зимы у многих людей слабеет иммунитет, появляется быстрая утомляемость и сонливость. Многие замечают, что в этот период люди часто страдают от головных болей, головокружений, простудных заболеваний. Всё это обусловлено недостатком некоторых витаминов.

И нам приходится слышать — употребляйте больше витаминов. Но витамины можно получить не только в овощах и фруктах. Употребляя напитки из дикорастущих лекарственных растений наш организм сможет получить витамины. На наших столах крайне редко увидишь напитки из целебных растений: облепихи, шалфея, ромашки, шиповника и других не менее полезных и ароматных трав.

Такие напитки способны благотворно повлиять на организм человека.



Проблема: Современные люди не знают полезные свойства напитков из дикорастущих растений.

Гипотеза: Дикорастущие растения можно использовать в приготовлении напитков.



Цель: Выяснить какие дикорастущие растения и как можно применять в приготовлении напитков.

План работы над исследовательским рефератом:

1. Изучить литературу о дикорастущих растениях.
2. Познакомиться с полезными свойствами дикорастущих растений .
3. Найти рецепты вкусных и ароматных напитков, в которых используются дикорастущие растения.





Шиповник – богатый источник полезных веществ, хороший защитник и помощник организма, он может укрепить иммунитет и защитить от вирусов. Плоды применяют как в свежем, так и в сушёном виде. Самый доступный и простой способ использовать их в домашних условиях в оздоровительных целях – приготовить настой. Напиток укрепляет и стимулирует организм, поскольку плоды богаты полезными веществами: витаминами С, В, А, К, Е, железом, фосфором, кальцием, дубильными веществами и эфирным маслом.





Ромашка - известна всем, но не все знают о её полезных свойствах и воздействии на организм человека. А ведь это растение применяется не только в целительстве, но и в официальной медицине. Самый известный способ употребления – это ромашковый чай. Чай полезен при гастрите, язвенной болезни, улучшает аппетит и пищеварение. Ещё один напиток - это отвар ромашки лекарственной. Он обладает противовоспалительными, заживляющими и спазмолитическими свойствами. В ромашке содержится много органических кислот, витамина С, микроэлементов. Цветы ромашки заваривают отдельно или в составе травяного сбора.





Иван чай - известен с древних времён. Первые употребления о целебных свойствах иван-чая встречаются уже в 13 веке. Чай из кипрея обладает приятным немного терпким вкусом с душистым цветочно-травяным ароматом, содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Его любят за мягкий вкус и лечебные свойства. В нём содержится витамин С, витамины группы В, микроэлементы. Иван - чай используют для лечения многих болезней. Кипрей добавляет сил и избавляет от бессонницы, укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ, снижает риск возникновения онкологических заболеваний.





Шалфей – это растение со сладковатым ароматом и красивыми сиреневыми цветами. А ещё это растение обладает массой целебных свойств. Поскольку шалфей полезен для здоровья его стоит применять.

Витаминизированный напиток - чай из шалфея придаёт бодрость, заживляет раны , помогает при зубной боли. Напитки из шалфея используются в качестве антибактериального, противовоспалительного, и обезболивающего средств, незаменим он и при ангинах. Запах у чая приятный, но из-за множества дубильных веществ он может горчить.





Облепиха- это «клад» витаминов. Напиток из облепихи обладает способностью усиливать выработку антител, что способствует повышению защитных сил организма. Ягоды богаты аскорбиновой кислотой, поэтому их употребление становится профилактикой простудных заболеваний и авитаминоза. К тому же она содержит множество органических кислот и все жирные омега- кислоты. При этом их уникальная комбинация в плодах делает ягоду ещё полезнее. Виды и формы лечения облепихой: сок, масло, чай, настойка, сироп и варенье.



Мною были опрошены 15 человек.

Опрос показал следующие результаты:

№	Вопрос	Ответы
1	Употребляете ли вы напитки из дикорастущих растений?	Да-9чел. Нет- 6чел
2	Знаете ли вы, что напитки из дикорастущих растений полезны для организма?	Да-10чел. Нет- 5.
3	Из каких растений вы употребляете чай, настои, морсы, соки?	Ромашка- 3 чел Кипрей- 5 человек Шиповник- 6 человек Облепиха – 4 человека



Заключение:

В окрестностях нашего села растет очень много дикорастущих лекарственных растений. Из бесед с бабушкой, из книг и интернета я узнала для каких лечебных целей и как заготавливают сырьё для приготовления витаминного чая, настоев и морсов, кваса. Я узнала, что применение дикорастущих растений улучшает защитные силы организма и повышает общий иммунитет.

Жители нашего села применяют сборы трав и готовят из них чай, морсы и отвары.

