

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА «ВОЛШЕБНИЦА СВЕКЛА»



Выполнил:
Арзамазов Владислав,
ученик 2-в класса
Научный руководитель:
Петрушкина Ольга Константиновна.

Актуальность работы.



- Современный человек ленится готовить, предпочитая полуфабрикаты и готовые продукты. Люди стали забывать о простой и полезной пище. Я слышал, что свекла полезна. Хотелось бы узнать о ней побольше, чтобы иметь здоровое питание.

Цель работы:
изучение способов выращивания, хранения, изучение лечебных
свойств, рецептов приготовления свеклы.



- Задачами исследования является:
- 1) выяснить наилучшие условия выращивания, хранения свеклы,
- 2) узнать лечебные свойства свеклы,
- 3) подобрать районированные сорта для Владимирской области,
- 4) определить питательную ценность продукта.

Что такое свекла?



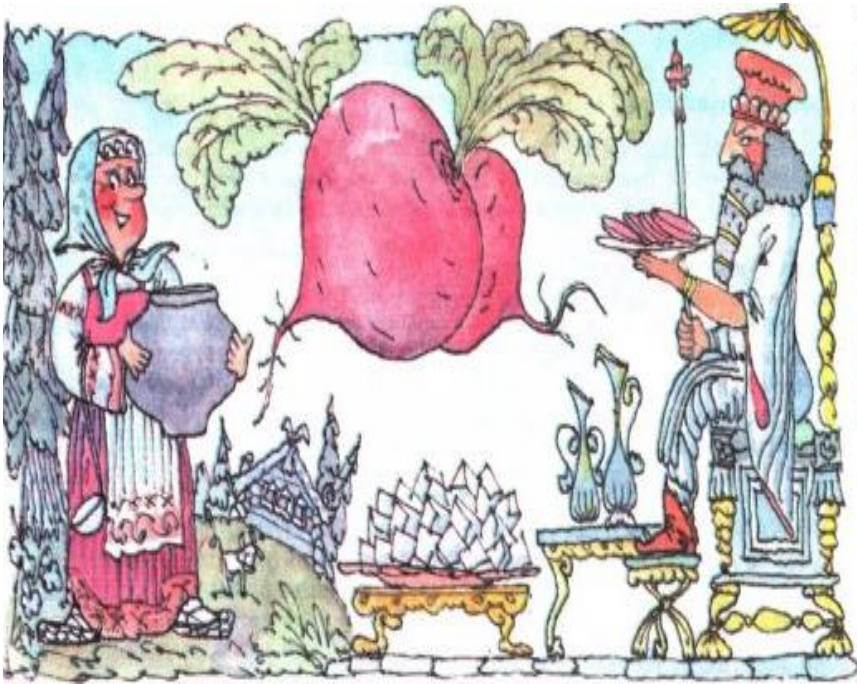
Самыми известными представителями являются: свекла обыкновенная, сахарная свекла, кормовая свекла .

Предком столовой свеклы, так же как сахарной и кормовой свеклы и мангольда, является дикий мангольд, произрастающий на побережье Средиземного моря.

- Встречается на всех континентах кроме Антарктиды.

История свеклы.

- Еще за 2000 лет до нашей эры ассирийцы, вавилоняне, персы знали свеклу как овощное и лекарственное растение. Культурное возделывание ее началось не позднее чем за 1000 лет до н.э. Сначала люди стали возделывать ее из-за сочных нежных листьев, а уже потом разводить ее ради мясистых корнеплодов.





Химический состав и питательная ценность.

- Свекла также является ценным диетическим продуктом, потому что с ее химическим составом и питательными ценностями может сравниться не каждый овощ. Корнеплоды столовой свеклы содержат 14-18% сухих веществ, 11-12% сахаров, 1,7% белка, 5-17 мг витамина С. В свекле также содержатся в небольшом количестве каротин, витамины В1, В2. Но особую ценность придает этому растению витамин Р, способный повышать эластичность кровеносных сосудов, предупреждать склероз и внутренние кровоизлияния. Соли железа, кальция, магния, фосфора, кобальта, присутствующие в свекле, также активизируют работу кроветворения и регулируют обмен веществ. Свекла уступает по содержанию железа только чесноку. Кроме всего прочего, свекла богата органическими кислотами, полезными для организма человека: яблочной, лимонной и винной. Она содержит и минеральные вещества, такие как фосфор, кальций, сера, натрий. Органическое вещество свеклы – бетаин – способствует ускорению роста и принимает участие в образовании холина. Холин, в свою очередь, улучшает работу печени и предохраняет ее от жирового перерождения, а пектиновые вещества подавляют деятельность гнилостных кишечных бактерий и способствуют образованию в организме животного сахара – гликогена.

Сорта.



- Свекла бывает и плоской, и кругловатой, и цилиндрической формы.
- **Владимирская область - районированные сорта**
- По области: Грибовская плоская А-473, Бордо 237, Несравненная А-463; для подзимнего посева — Подзимняя А-474.
- **Свекла столовая. Урожай до 7,9 кг/кв.м. Для открытого грунта. Сроки созревания: среднеспелый, от всходов до технической спелости проходит 62-116 дней. Плод: корнеплоды округлые и округло-плоские, массой 232-513 г, хорошего вкуса и хорошей лежкости. Мякоть интенсивного темно-красного цвета, плотная сахаристая. Корнеплод на 1/2 погружен в почву. Сорт жаростойкий.**

Лечебные свойства.



- Содержащиеся в свекле вещества способствуют снижению кровяного давления и уменьшают содержание холестерина в крови. Свекла полезна и при заболеваниях печени. В растении содержится бетаин, который активизирует работу клеток печени и предупреждает их жировое перерождение. Темноокрашенные сорта свеклы способствуют укреплению стенок капилляров. Вещества, которые содержатся в корнеплодах, оказывают сосудорасширяющее, спазмолитическое, успокаивающее действие. Кроме того, они способствуют выделению избыточной жидкости из организма и необходимы для нормальной работы сердца.
- Благодаря высокому содержанию в корнеплодах свеклы железа и меди, она применяется и как средство, способствующее кроветворению.

Условия выращивания.



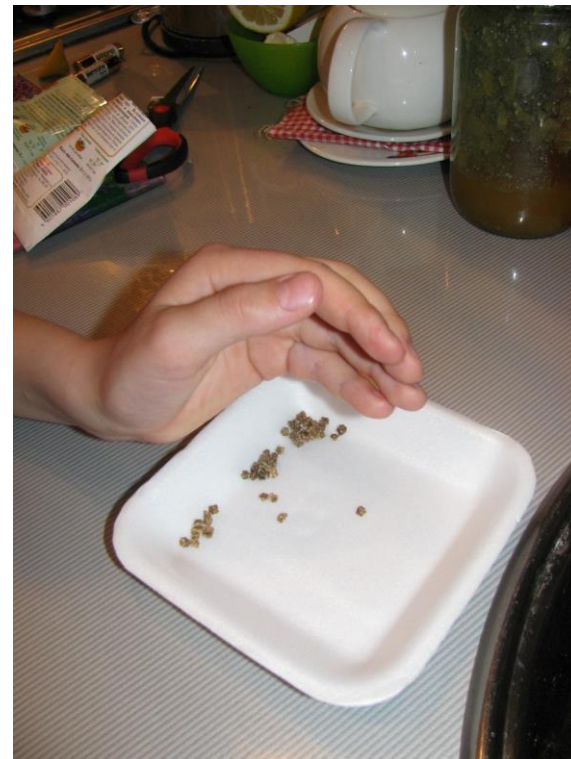
- Условиями выращивания для свеклы является – вода (полив 1 раз в два дня, если нет дождей), тепло – прекрасно подходят климатические условия нашей зоны, свет – полутень (можно и солнечное место), почва лучше глинистая, плодородная.

Практическая работа.

Выбрали семена:



Выбрали самые крупные



Выбранные для посева семена мы замочили в теплой воде



Посев проращенных семян в открытый грунт произвели в последней декаде мая



Что у нас выросло



Заключение.

- Выводы:
- Свекла является ценным лечебным растением.
- Обладает большой питательной ценностью.
- Наилучшими условиями для роста является плодородная, глинистая почва.
- Районированными сортами для Петушинского района считаем свеклу столовую «Цилиндра», «Бордо 237», «Несравненная А - 463», «Грибовская плоская А - 473».