**Пугачев Даниил Александрович**

**Жевательный мармелад: польза или вред**

Ни для кого не секрет, что мармелад является одним из самых любимых лакомств среди взрослых и детей всего мира.

Я очень люблю мармелад, и в особенности жевательный, и ем его довольно часто. Но, поскольку я слежу за своим здоровьем и стараюсь вести здоровый образ жизни, вопрос пользы или вреда жевательного мармелада для моего организма является очень важным для меня.

**Проблема** моего исследования состоит в том, чтобы узнать, из чего делают жевательный мармелад современные кондитерские компании, и полезен ли он, или вреден для организма человека.

**Актуальность** моей работы состоит в том, что жевательный мармелад является широко распространенным продуктом, и любителям этого лакомства очень важно знать о его пользе и вреде для организма человека.

**Цель работы:** изучение информации о жевательном мармеладе и выявление его пользы или вреда для организма человека.

**Задачи работы:**

* Изучить историю появления жевательного мармелада;
* Описать современные кондитерские компании по его производству;
* Рассмотреть состав и технологию изготовления жевательного мармелада;
* Изучить пользу жевательного мармелада для организма человека;
* Выявить вред жевательного мармелада для организма человека;
* Определить можно ли приготовить жевательный мармелад в домашних условиях и будет ли он более полезным, чем покупной.

**Объект исследования: жевательный мармелад.**

**Предмет исследования: польза и вред жевательного мармелада для организма человека.**

Изучив литературу по проблеме исследования в интернет-сетях, я узнал, что жевательный мармелад появился в США примерно в середине XIX века. А в России он появился сравнительно недавно, только в 90х годах XX века, и споры о его вреде и пользе для организма не утихают до сих пор.

В своей работе я рассмотрел 5 самых известных марок, производящих жевательный мармелад и сделал вывод о том, что современные кондитерские компании предлагают покупателям в России широкий ассортимент такого мармелада по невысокой цене, что позволяет каждому россиянину выбрать лакомство на свой вкус.

Подробно изучив состав и технологию изготовления жевательного мармелада, я определил, что технология изготовления фруктового и жевательного мармелада идентична, разница заключается лишь в том, что для изготовления фруктового мармелада используют агар-агар, а для изготовления жевательного – желатин.

Рассмотрев мнение современных ученых о пользе и вреде жевательного мармелада, я, узнал, что жевательный мармелад полезен для организма человека, поскольку он оказывает положительное влияние на состояние костной системы, способствует повышению защитных сил, стимулирует умственную активность. Однако и вреда он может принести не меньше, например, привести к таким заболеваниям, как ожирение, сахарный диабет, нарушение обмена веществ. А присутствие в некоторых сортах жевательного мармелада ароматизаторов «Е» может привести к серьезным аллергическим реакциям.

На основе всего изученного материала, я решил попробовать приготовить полезный жевательный мармелад, без ароматизаторов и красителей, в домашних условиях. Рецепт оказался несложным, и получившееся лакомство показалось мне более вкусным и ароматным, чем покупной мармелад.

Подводя итог моей работы, можно сказать о том, что жевательный мармелад – очень вкусное и полезное для организма человека лакомство, однако есть его нужно не часто, в небольших количествах и тщательно изучать состав мармелада на этикетке, чтобы не купить лакомство с вредными красителями и ароматизаторами. А, еще лучше, готовить такой мармелад дома и быть уверенным, что он принесет только пользу организму.

**Новизна** моего исследования состоит в том, что в интернете есть большое количество научных исследований о фруктовом мармеладе, но жевательный мармелад в нашей стране изучен гораздо в меньшей степени.