

**Сахалинский молодёжный экологический форум  
«С заботой о будущем»**

**«Сахалинский чай как источник витамина С»**

**Автор Юшко София, 11 лет**

**Научный руководитель  
Баранчук Лариса Львовна  
педагог дополнительного образования**

**2024 г  
г. Южно-Сахалинск**

**Актуальность:** история чая — это увлекательное путешествие, переплетающее разные эпохи и культуры. Изначально, чай использовался исключительно в медицинских целях, со временем, став неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Наша богатая островная флора также способна изменить наши вкусовые пристрастия, наш вкусовой мир и восполнить недостаток витамина С.

**Цель:** исследовать различные виды чая на содержание витамина С, применимость травяного чая в домашнем ежедневном использовании

**Объект исследования:** чай из листьев сахалинских растений, покупной листовой чёрный и зелёный чай.



## Задачи:

- Изучить литературу, касающуюся сбора чая и его особенностей.
- Приготовить травяной чай методом сушки и/или ферментации.
- Определить содержание витамина С в чаях йодометрическим методом.
- Определить вид чая с наибольшим содержанием витамина С.
- Прodeгустировать травяной чай

**Гипотеза исследования:** предполагаю, что

- 1) травяные чаи имеют кислую среду
- 2) в травяных чаях содержание витамина С будет больше, чем в покупных листовых чаях



**Чай** самый популярный напиток в мире, а травяные чаи активно используются в профилактических и лечебных целях

## Суточная норма витамина С

	Количество
Минимальная суточная доза составляет	30 мг
Здоровый взрослый человек	90мг
Беременные женщины	100 мг
Кормящие матери	120 мг
Детям (зависит от возраста) от	30 до 90 мг
При простудных заболеваниях	до 200 мг



## Витамин С



Витамин С содержится в основном в овощах и плодах. Это смородина, облепиха, апельсины, клубника, яблоки, капуста.



При недостатке витамина С возникают - частые простуды, выпадение зубов, утомляемость, раздражительность.



**В период июнь-июль я занималась сбором на юге Сахалина  
следующих видов растений:  
иван-чай (листья), смородина (листья), малина (листья),  
шиповник морщинистый (лепестки и листья),  
клевер луговой (соцветья), клубника (листья)**



# Фиточай из сахалинских растений



**Смородина (Rubes)**



**Клевер луговой  
(Trifolium pratense)**



**Малина лесная,  
или обыкновенная  
(Rubus idaeus)**



**Шиповник  
морщинистый  
(Rosa rugosa)**



**Клубника  
(Fragaria)**



**Иван-чай  
узколистный  
(Chamaenerion)**

**Опыт 1.** В пробирку с заваренным чаем опускала индикаторную бумажку для определения рН, а затем сравнивала её со шкалой.



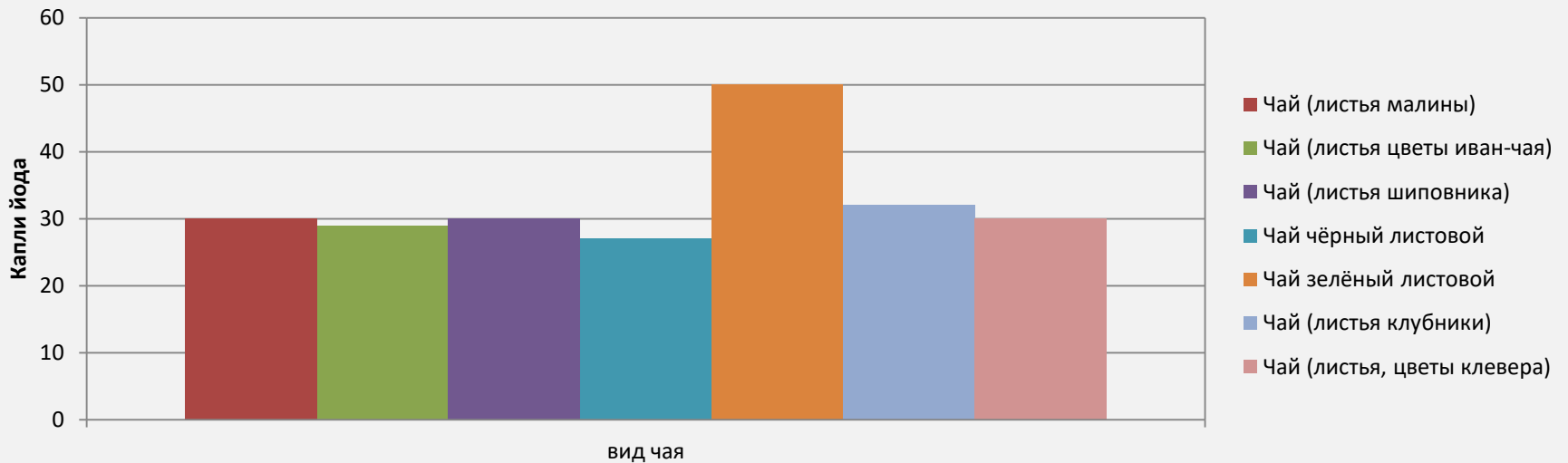
**Опыт 2.** Проводила с помощью йодометрического метода. Поместила в колбу 2 мл чая и добавила воду до объёма 10 мл, а затем немного раствора крахмала. Далее по каплям добавляла раствор йода



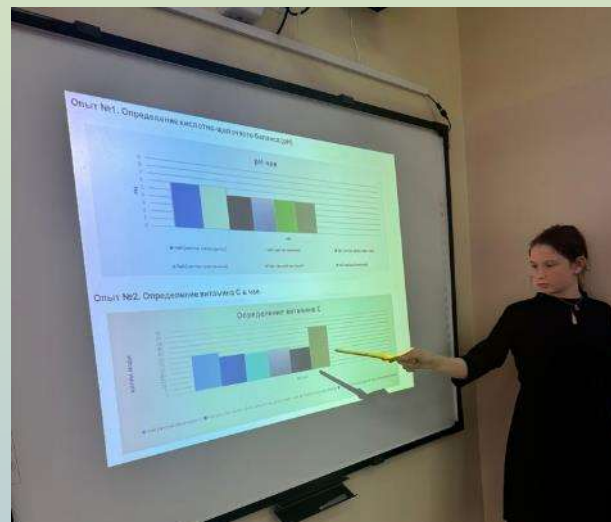
## Опыт №1. Определение кислотно-щелочного баланса (pH)



## Опыт №2. Определение витамина С в чае.

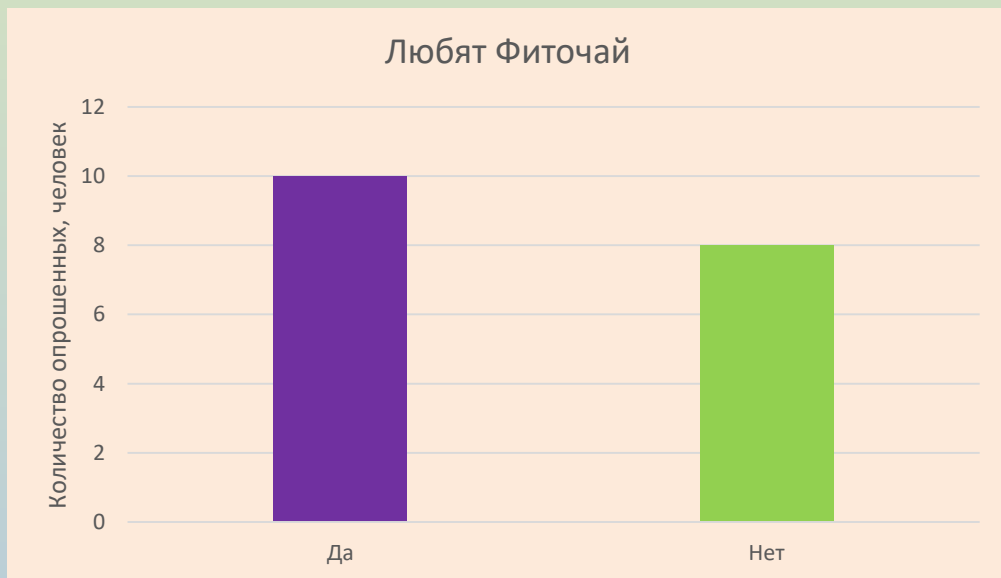


# Классный час на тему «Полезность сахалинского чая» и дегустация травяного чая для моих одноклассников



# Опрос учеников нашей школы

В опросе приняло 18 учеников 3 класса.



## Заключение

В данном исследовании мне было важно узнать действительно ли наши сахалинские травяные чаи могут быть полезны в борьбе с простудными заболеваниями и содержать витамин С.



Можно сделать вывод о том, что сборы травяных чаёв содержат витамин С и обладают большой пользой, не требуют особых затрат на сбор и приготовление, но перед их употреблением, рекомендую изучить противопоказания.



Предполагаемые гипотезы подтвердились.

Благодарю за внимание!