

Полное название темы работы	«Что за овощ редька?»
Направление	Естественнонаучное направление
Фамилия, имя, отчество автора (коллектива авторов)	Юрин Никита Александрович
Фото автора (коллектива авторов) размером 5x4 см	
Территория, населенный пункт	г. Козьмодемьянск
Наименование образовательного учреждения	МКОУ КСОШ№2
Класс	4Б
Место выполнения работы	Школа, ул.Усенко 18
Руководитель	Скворцова Оксана Петровна
e-mail, контактный телефон	8 908 011 45 98

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>I. ВВЕДЕНИЕ</b>	
1. Тема исследования.	Стр.3
2. Цель исследования.	Стр.4
3. Задачи	Стр.4
5. Методы	Стр.4
<b>II. Что такое редька и какая она бывает?</b>	Стр.4
1.Какие сорта есть у редьки.	Стр.5
2.Проведение опытов.	Стр.7
3.Польза.	Стр.9
4.Вред.	Стр.9
5.Вывод.	Стр.10
<b>III. Литература</b>	<b>Стр.11</b>
<b>IV. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
1. Презентация исследовательской работы.	

# Что за овощ редька?

## Введение

С наступлением зимы все чаще на нашем столе стали появляться блюда из такого овоща как редька. Я решил узнать, что за овощ эта редька?

В моей работе можно найти ответы на следующие вопросы:

1. Какая бывает редька?
2. Чем полезна редька?
3. Имеет ли редька противопоказания?

Проблема вытекла из анкетирования, которое я проводил со сверстниками.

В анкете были заданы такие вопросы:

1. Что такое редька?
2. Пробовал ли ты редьку?
3. Какие полезные свойства редьки ты знаешь?

Было опрошено 20 человек, и выяснилось, что 18 человек знают, что редька это овощ, 16 человек пробовали редьку, и только 3 человека знают о её полезных свойствах.



Рис. 1



Рис.2



Рис.3

Отсюда и вытекает проблема, что мои сверстники не знают, чем полезна редька.

Исходя из этого, мной была поставлена цель.

#### **Цель работы:**

Выявление полезных свойств редьки.

#### **Задачи:**

1. Дать определение – что такое редька, какая она бывает.
2. Провести опыт, чтобы сравнить 2 вида редьки. Взять интервью у врача, чтобы с научной точки зрения узнать о полезных и вредных свойствах редьки.
3. Проанализировать полученные результаты.

#### **Методы:**

1. Опыт
2. Наблюдение, интервью.
3. Сравнение.

### **Что такое редька и какая она бывает?**

Если выразаться строго научным языком, то редька представляет собой травянистое растение, которое входит в семейство крестоцветных. Редька подразделяется на несколько видов, в качестве основного критерия такого подразделения выступает цвет ее кожуры. Человек в пищу употребляет корнеплоды редьки. И нужно заметить, что начал он это делать еще с глубоких древних времен.

Так, согласно легендам Древней Греции редька по заслугам было оценена самим Аполлоном. Причем ценил он это растение как золото. Отдавали

должное редьке и жители Древнего Египта. Из нее изготавливали ценнейшее масло, а саму редьку подносили к столу только на блюдах из золота. Такие авторитетные и известные люди древности, как Гиппократ и Диоскорид, упоминали в своих работах о лечебных свойствах этого корнеплода. Не была в этом плане исключением и Киевская Русь. Редька называлась покаянным овощем, который обязательно принимали в пищу в дни держания поста.

Знахари и лекари средних веков использовали листья редьки как средство для излечения гнойных ран. А при излечении простуды, листья этого корнеплода применялись в качестве аналога современных горчичников.

До сих пор никто не может точно сказать – где именно появилась редька. Современные ученые предположительно называют родиной редьки страны Средиземного моря. И в качестве доказательства этой гипотезы приводят факт того, что именно здесь были обнаружены самые древние ископаемые остатки этого растения.

В наши дни, редька также остается популярным корнеплодом и регулярно употребляется в пищу сторонниками здоровой еды и активного образа жизни.

### **Какие сорта есть у редьки?**

Самыми известными в России являются следующие виды редьки:

- Белая зимняя.
- Черная зимняя.
- Редька зеленая, также называемая маргеланской или китайской.
- Японская редька, больше известная как дайкон.
- Дикая.
- Редис.
- Масличная.
- Змеевидная.

**Рис. 4. Редька белая**



**Рис. 5. Редька приморская**



**Рис. 6. Редька дикая (она же - Редька полевая)**



**Рис. 7. Редька зеленая**





Хотя и существует несколько разновидностей редьки. Самыми популярными считаются зеленая и черная. Зеленая редька обладает более нежным вкусом, в то время как черная – более острая.

В литературе я много читал, что лечатся соком черной редьки. Но ничего не сказано про сок зеленой редьки.

## 2.Проведение опытов:

Для того чтобы выявить степень выделения сока было проведено 2 опыта.

А) Для проведения 1-ого опыта я взял черную и зеленую редьку, так как они по своему составу практически неотличимы друг от друга. У плодов отрезал верхушку для того, чтобы получилась крышечка, и вынул из них мякоть. Положил по 1 столовой ложке меда в каждую.



Рис. 8.

Стал ждать результатов. Прошло 10 часов и в каждой образовался сок. В черной редьке сока оказалось больше. Прошло еще 10 часов, и мы видим, что у зеленой редьки сока стало намного больше, чем у черной редьки, мы делаем вывод, что по истечении 20 часов победила зеленая редька. Объяснение этому я нашел в литературе (Энциклопедия «Что растет на грядке?») Оказалось, что у зеленой редьки содержится больше жидкости, чем в черной. Поэтому зеленая редька плохо хранится зимой, а черная хорошо.



Рис. 9.

Б) Вторым опытом я решил увидеть, выделяют ли оба вида редьки дополнительный сок – взял эти редьки и вылил из них сок и опять добавил мед. Прошло 10 часов, и ни одна из них не выделила сок, т.к. все полезные вещества она уже выделила ранее.

В) Следующее, что я сделал по данной теме:

Я стал опрашивать взрослых людей – ели они или пили сок редьки. И результат оказался очень интересным.

11 человек не пробовали редьку, потому что они просто не любят редьку и не знают о пользе редьки, а остальные 23 человека пробовали редьку, так как знают о ее лечебных свойствах.



Рис.10

Г) И последнее, что я сделал, ходил в поликлинику и побеседовал с доктором о пользе и вреде редьки.



## **Полезьа**

Оказьвается сорта редьки делятся на летние и зимние. Корнеплоды летней редьки хранятся плохо, поэтому на огородных участках у населения выращивают в основном зимние сорта редьки.

Зимняя редька хорошо хранится, имеет толстую черную кожуру, белую, плотную сочную мякоть, острую на вкус.

Редька содержит: большое количество аскорбиновой кислоты (от 10 до 70 мг на 100 грамм сырой массы), является источником калия, кальция, серы и магния. Сок черной редьки прекрасное средство очищения организма. Он стимулирует выделения желудочного сока, улучшает пищеварение, благотворно влияет на деятельность кишечника, способствует выведению «плохого» холестерина, очищает почки от песка и камней.

## **Вред**

Редьку, несмотря на ее явные полезные качества, не рекомендуется употреблять людям, страдающим заболеваниями желудка или кишечника. Кроме того, этот корнеплод противопоказан при органических заболеваниях сердечнососудистой системы. С особой осторожностью употреблять редьку в пищу следует людям, у которых наблюдаются болезни почек и печени. Это утверждение в полной мере относится и к больным подагрой.

В составе редьки содержатся фитонциды, это вещества, которые губительным образом действуют на бактерии. К сожалению, фитонциды не в состоянии разобраться, где полезные, а где вредные бактерии, и убивают представителей как нормальной, так и патологической флоры. По этой причине, чрезмерное увлечение редькой может повлечь негативные последствия. Поэтому при малейшем ухудшении самочувствия или возникновении сомнений в пользе приема редьки, необходимо обращаться к своему лечащему врачу.

## **Выводы**

1. В результате проведенного исследования было выявлено, что существует около 8 видов редьки. Редька это популярный овощ.

2. Из всех рассматриваемых видов редьки я выбрал два, потому что они наиболее популярны в нашем регионе. Чтобы выявить какой сорт редьки выделяет больше всего полезного сока. Я поставил опыт, который показал, что

зеленый вид редьки выделяет больше всего сока. Но вторично сок не выделяется, ни одной редькой. Из беседы с врачом мы узнали не только о пользе, но и о вреде редьки с научной точки зрения.

3. Таким образом, я достиг цели исследования и могу доказать что редька является одной из составляющих сибирского здоровья, прекрасная профилактика простудных заболеваний. Кроме этого корнеплоды имеют способность восстанавливать работу организма и увеличивать иммунитет после длительных заболеваний. И значит, ее необходимо добавлять в рацион питания каждой семьи.

Из редьки можно приготовить много вкусного!

### Список литературы:

1. Романовский В.Е., Синькова Е.А., Витамины и витаминотерапия. Серия "Медицина для вас". - Ростов н/д: "Феникс", 2000, 320 с.
2. Газета биология, 23 июня 1998 г.
3. Энциклопедия-словарь юного натуралиста, М. 1985 г.
4. Журнал "Здоровье", 1999 г.
5. Цузмер А.М., Петришина О.Л. "Человек", М., 1982 г.
6. Шилов П.И., Яковлев Т.Н. Справочник по витаминам. М., 1960.
7. И.Г.Белавина, Н.Г.Найденская «Планета – наш дом». Учебник – хрестоматия по основам экологии для дошкольников и младших школьников. Издательство «Лайда», Москва, 1995г., с. 229.
8. О.А.Бочурина, В.А. Коровкин, Н.Н.Михайлов. Энциклопедия для детей «Все обо всем». Компания «Клюс - С», Филологическое общество «Слово» ТКОО АСТ, Москва, 1994г, с. 85
9. Детская электронная энциклопедия: [www.letopisi.ru](http://www.letopisi.ru)
10. Детская энциклопедия: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

