

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТАМ ВЛИЯНИЯ КОФЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Кулецкая А.А.

студент 2 курса лечебного факультета

Научный руководитель – старший преподаватель Смирнова Г.Д.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Кофе, вкусный и полезный напиток, влияние которого на организм человека изучается достаточно давно, и проблема воздействия кофе на организм человека и определения его пользы или вреда пока еще актуальна [1].

В зёрнах сырого кофе содержится: вода – 9–12%, белковые вещества – 9–18%, сахар – 8–12%, кофеин – 0,7–3%, минеральные вещества – 3–5%, экстрактивные вещества – 36%. В кофейных зёрнах обнаружены витамины: тиамин (B_1), рибофлавин (B_2), пантотеновая кислота, пиридоксин (B_6), витамин B_{12} и токоферол (E), никотиновая кислота (PP). В нём содержится три десятка необходимых нам органических кислот. Одна из них, чрезвычайно редкая в природе, хлорогеновая, придаёт кофе характерный вяжущий привкус, доставляющий ценителям особое удовольствие. В кофе содержатся микроэлементы: калий, магний, кальций, натрий, железо, медь и стронций [2].

За последние годы в мире проводилось около 20 тысяч исследований, связанных с изучением влияния кофе на здоровье [3].

Кофе относится к тонизирующим напиткам, поэтому его употребление даёт на небольшой промежуток времени прилив сил, бодрости, улучшение внимания, памяти и концентрации. Содержащийся в кофе кофеин успокаивает головную боль при мигрени и низком артериальном давлении. Молотый кофе широко применяется в косметологии. Однако чрезмерное количество выпитого кофе приводит к головным болям, бессоннице, повышению артериального давления и тахикардии, повышению уровня холестерина в крови. Увлечение кофе (4–6 чашек кофе в день) может привести к вымыванию кальция из костей и, как следствие, к их ломкости [4].

Цель. Изучить отношения молодежи к положительным и отрицательным эффектам влияния кофе на здоровье.

Материалы и методы исследования: валеолого-диагностическое исследование 185 респондентов (школьников-учащихся 11 класса ГУО «Коссовская средняя школа» (Ивацевичский район, Брестская область) и студентов ВУЗов Республики Беларусь). Из них 74,5% девушек и 25,5% юношей в возрасте от 16 до 20 лет. Анкетирование проводилось при помощи ресурса docs.google.com.

Результаты и их обсуждение. Самооценка здоровья показала, что только у 43,6% респондентов оно отличное или хорошее.

Самочувствие человека любого возраста зависит от того, какое у него артериальное давление (далее АД) и частота сердечных сокращений (далее – ЧСС), но только 22,2% молодых людей указали, что следят за их состоянием.

В целом, оценивая влияние кофе на организм 23,9% студентов считают, что кофе оказывает полезное влияние на организм. Из них 41,4% респондентов он бодрит по утрам, и нравится из-за приятного вкуса, ароматного запаха, а у 7,2% повышает АД.

Для того чтобы определить, как действует кофе на организм человека, нами проводилась оценка АД и пульса у респондентов, не предъявляющих жалоб на его повышение или понижение, после чашки крепкого черного кофе через 10 и 20 минут после начала эксперимента.

В целом употребление кофе повышало уровень АД на 5–10 мм рт. ст. у большинства респондентов. Разница в изменениях АД зависела от того, является ли кофе привычным продуктом питания или же его употребляют от случая к случаю.

Исследование показало, что после приема кофе у подавляющего большинства респондентов через 10 минут участился пульс на 10–20 ударов в минуту, правда через 20 минут ЧСС приходит в норму. Более значимым этот эффект оказался у тех, для кого кофе не является привычным продуктом питания.

У большинства респондентов после приема кофе улучшилось самочувствие: прошла вялость, сонливость и повысилась работоспособность. У 7,2% молодых людей, нерегулярно пьющих кофе, самочувствие ухудшилось – усилилось сердцебиение, и начались головные боли, связанные с повышением давления.

Распределение индивидуальных особенностей хронотипа среди студентов выявило, что 14,9% респондентов отнесли себя к «жаворонкам», большинство (45,3%) – к «голубям», 34,3% к «совам». Только 7,7% студентов считают, что употребление кофе зависит от хронотипа.

Среди всех респондентов пьют кофе один раз в день – 67,2%, 2–3 раза в день 23% и более трех раз в день – 9,8%.

Большинство студентов отдают предпочтение кофе средней крепости и предпочитают пить молотый кофе – 42%, растворимый – 36,9%, кофейный напиток 11,4% и натуральный кофе в зернах – 9,7%. Только 20,2% молодых людей ничего не добавляют в кофе, 49,4% предпочитают его пить с молоком, 20,3% с сахаром. Причем 57,4% добавляют в кофе 1 ложку сахара, полложечки – 9,7%, 2 ложки 26,1% и более 2 – 6,8%.

Начали пить кофе в возрасте старше 15 лет 63,3% респондентов. Известно, что кофе может вызывать привыкание, но 70,6% уверены, что они смогли бы с легкостью отказаться от употребления кофе.

Выводы. В ходе исследования было подтверждено, что кофе способствуют изменению ЧСС и АД. Реакции на кофе говорят о разной степени зависимости к напитку. У людей, употребляющих кофе от случая к случаю, реакция организма на данный напиток оказалась негативной: увеличилось АД, повысилась ЧСС. Однако данные показатели спустя 20 минут пришли в норму. У тех, кто употребляет кофе постоянно, самочувствие улучшилось: повысилась работоспособность, прошла вялость и усталость. Респонденты употребляют кофе, отдавая дань моде: большинство пьют кофе один раз в день, преимущественно утром, чтобы взбодриться; на 47% он не оказывает никакого влияния, 56,1% никогда не задумывались об этом и 70,6% смогли бы с легкостью отказаться от этого напитка.

Литература

1. Новости как они есть [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://yours.news/kofe-vliyaet-na-cheloveka-v-zavisimosti-3195/>. – Дата доступа : 07.11.2018.
2. Исследовательская работа «Кофе – напиток, которые мы выбираем. Влияние кофеина на организм человека» [Электронный

ресурс]. – Режим доступа : <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-tvorchestvo/2013/03/08/issledovatel'skaya-rabota-kofe-paritok-kotorye-my>. – Дата доступа : 05.03.2019.

3. Влияние кофе на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kaffein.ru/zdorovie.shtml>. – Дата доступа : 09.11.2018.

4. Кофе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://edaplus.info/drinks/coffee.html>. – Дата доступа : 05.03.2019.

О ПРОБЛЕМЕ СОДЕРЖАНИЯ ЖЕЛЕЗА В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ И ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ РАДИАЦИОННО- ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ

Капустина А.Н., Яковчик Д.Ю.

студенты 2 курса лечебного факультета

Научный руководитель – доцент, к.б.н., доцент Зиматкина Т.И.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Одним из классов болезней, имеющих наиболее значительный рост среди детей и подростков в Гродненской области, являются болезни крови и кроветворных органов (22,8) [1]. Среди них выделяют железодефицитную анемию (ЖДА), последствиями ее для молодого организма являются нарушения физического и когнитивного развития, задержка полового созревания, повышение риска заболеваемости [2]. ЖДА является одним из этапов железодефицита. От дефицита железа страдает большее число людей, чем от какого-либо другого нарушения здоровья, представляющего собой проблему общественного здравоохранения, соизмеримую с эпидемией [3]. Поэтому очень важно определить группы риска железодефицитных состояний на этапе донозологической диагностики для предупреждения заболевания у населения.

По данным информационно-аналитического бюллетеня «Здоровье населения и окружающая среда Гродненской области в 2017 году», одним из главных недостатков централизованного