

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТАВА БЫСТРОРАСТВОРИМОГО КОФЕ «3 В 1»

Кравчук А. П.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь  
Кафедра общей гигиены и экологии  
Научный руководитель – старший преподаватель Синкевич Е. В.

**Актуальность.** Большинство людей начинают свой день с чашки кофе, а употребление этого напитка является важной частью современной повседневной жизни. Ритм жизни современного человека ускоряется, а потому товары, которые не требуют вложения времени, становятся всё более популярными. Таким товаром является кофе «3 в 1» [1-2].

**Цель.** Сравнить состав и провести гигиеническую оценку быстрорастворимого кофе «3 в 1» различных торговых марок и молотого кофе, приготовленного с молоком и сахаром.

**Материалы и методы исследования.** На основе изучения официальной информации производителей проведён анализ состава быстрорастворимого кофе «3 в 1» следующих торговых марок: «Nescafe 3 в 1 мягкий», «Jacobs 3 в 1 карамель», «Nescafe 3 в 1 классик».

**Результаты.** На основании данных, указанных производителем на упаковке, мы проанализировали состав наиболее популярных марок быстрорастворимого кофе, а также сравнили его с составом чашки молотого кофе, заваренного в чашке, с добавлением молока.

Установлено, что калорийность одной чашки натурального кофе с сахаром и молоком в четыре раза ниже, чем кофеиных напитков «3 в 1».

Сахар и транс-жиры, входящие в состав этого продукта в огромных количествах, негативно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуя развитию атеросклероза, нагружают инсулярный аппарат. Помимо вышеперечисленного, в кофеиных напитках «3 в 1» встречаются различные добавки, самыми опасными из которых являются E451 (или триполифосфат) и E952 (или цикламат натрия).

**Выводы.** Кофейные напитки «3 в 1» содержат большое количество пищевых добавок, некоторые из которых оказывают пагубное действие на организм и могут являться канцерогенами, также калорийность этих напитков в разы выше, чем приготовленного молотого кофе с молоком. В умеренных количествах напиток «3 в 1» вряд ли способен нанести серьёзный вред здоровью, однако при регулярном употреблении он может привести к неприятным последствиям.

### Литература

1. Официальный сайт компании «Nestle» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nestle.ru> – Дата доступа: 12.05.2019.
2. Официальный сайт компании «Jacobs» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.jacobs.com/> – Дата доступа: 12.05.2019.

## АНАЛИЗ ПОПУЛЯРНОСТИ БЫСТРОРАСТВОРИМОГО КОФЕ «3 В 1» СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Кравчук А. П.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь  
Кафедра общей гигиены и экологии  
Научный руководитель – старший преподаватель Синкевич Е. В.

**Актуальность.** Жизнь современного студента-медика – это постоянная борьба со сном. А лучшим оружием для такого рода борьбы многие считают кофе. Большинство студентов начинают свой день с чашки кофе, а многие из них также проводят свои вечера с кофейными напитками и учебниками. Таким образом, употребление кофе является важной частью современной повседневной жизни. Кофе «3 в 1» в индивидуальных упаковках легко взять с собой, ведь он не требует помола зёрен, усердной варки в турке и добавления молока или сахара. Кофейные напитки «3 в 1» содержат большое количество пищевых добавок, некоторые из которых оказывают пагубное действие на организм и могут являться канцерогенами, также калорийность этих напитков в разы выше, чем приготовленного молотого кофе с молоком [1-2].

**Цель.** Изучить отношение студентов-медиков к быстрорастворимому кофе «3 в 1»: предпочтения и частоту употребления.

**Материалы и методы исследования.** На основе изучения официальной информации производителей проведён анализ состава быстрорастворимого кофе «3 в 1» следующих торговых марок: «Nescafe 3 в 1 мягкий», «Jacobs 3 в 1 карамель», «Nescafe 3 в 1 классик».

Использован метод социологического анонимного опроса на платформе Google Forms. В нашем опросе приняло участие 110 студентов-медиков в возрасте от 17 до 24-х лет, из них 92 респондента (83,6%) девушки и 18 (16,4%) юношей.

**Результаты.** По результатам опроса 82,7% респондентов употребляют кофе и кофейные напитки, причем 45,4% опрошенных предпочитают кофе «3 в 1». Были выявлены наиболее популярные марки кофе «3 в 1», ими оказались «Nescafe 3 в 1 мягкий», «Jacobs 3 в 1 карамель», «Nescafe 3 в 1 классик».