

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГрГМУ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Качура Д.Л., Стаскойть С.И.,

студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – к. м. н., доцент Мойсеенок Е.А.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Энергетические напитки получают все большее распространение, это средство для: студентов в период сессии, уставших водителей, для тех, кто очень устал на спортивных площадках, в тренажерных залах. Воздействие энергетических напитков на организм человека и определение его пользы и вреда актуально. Действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе?

Энергетические напитки – сравнительно недавнее изобретение человечества. В настоящее время, они являются популярными среди молодежи и школьников, и не только. Реклама напитка говорит о нем только позитивную информацию. Энергетические напитки не обязательно алкогольные, бывают и безалкогольные, и поэтому продаются без ограничения людям всех возрастов. Их используют уставшие водители, студенты во время сессии, молодые люди и даже школьники. Ведь для того, чтобы всю ночь провести за рулем автомобиля, в период подготовки к экзаменам нужно немало сил и энергии. Но теперь эта проблема стала очень даже решаемой, появились так называемые энергетические напитки, или попросту «энергетики», чаще всего они продаются в обычных алюминиевых банках объемом 0,5 и 0,33 литра, на вкус напоминают обычный подслащенный газированный напиток с довольно приятным кисло-сладким вкусом, но мало кого интересует, что же скрывается под этим приятным вкусом и как влияют энергетики на здоровье человека. Но так ли все хорошо и безвредно в употреблении «энергетиков» и откуда, же берется чудодейственная энергия? Что же такое энергетические напитки?

В исследовании важно выяснить противоречие: с одной стороны – в последние годы популярность энергетических напитков резко возросла. Многие люди пьют их ежедневно, надеясь получить заряд бодрости. Для многих они стали заменять стакан крепкого кофе с утра. С другой стороны, необходимо выяснить, как энергетические напитки влияют на здоровья и психоэмоциональное состояние человека.

Цель. Изучение отношения студентов ГрГМУ к употреблению энергетических напитков, их влияние на здоровье и эмоционально-психическое состояние.

Материалы и методы исследования. В данной работе был использован метод анонимного опроса, был разработан специальный тест в среде Интернет. Тест проходили студенты ГрГМУ лечебного, медико-диагностического, медико-профилактического, педиатрического факультетов 3, 2 и 1 курсов в возрасте от 17 до 21 года. Данные собраны и представлены за 2020 год.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования показали, что из 170 опрошенных студентов энергетические напитки употребляют 61%. Энергетические напитки студенты начинали употреблять в основном в возрасте 14-16 лет. Употребление энергетиков реже, чем раз в неделю у 40% опрошенных. В среднем студенты, использующие энергетические напитки, могут выпивать максимум одну баночку в день. Главная причина употребления – попытка сохранить бодрое состояние (45% ответили, что ощущают прилив сил после употребления энергетиков).

По результатам тестирования было выявлено, что около 46% не ощущают повышенную нервозность после употребления, при этом у 30% опрошенных энергетики снижают сонливость.

40% студентов предпочитают энергетикам обычный кофе. Интересным фактом является то, что 76% опрошенных студентов, употребляющих энергетики, знают о пагубном воздействии на организм данного напитка. Из них же 50% уверены в том, что не имеют зависимости.

Половина опрошенных студентов периодически смешивают энергетики с алкоголем.

Выводы. Проанализировав употребление энергетических напитков среди студентов нашего университета, мы пришли к выводу, что данная проблема действительно существует. Молодежь, зная о вреде энергетических напитков, продолжает зачастую ими злоупотреблять. Данное исследование говорит о том, что у студентов все-таки нет должного представления о том риске, которому они себя подвергают, когда употребляют в повышенных количествах энергетики, иногда смешивая их и с алкоголем.

Литература:

1. Brice, C. F. Effects of caffeine on mood and performance: a study of realistic consumption / C. F. Brice, A. P. Smith // Psychopharmacology. – 2002. – V. 164 (2). – P. 188–192.
2. Воробьев, Г. Е. Показатели энергетического баланса и фактического питания студентов / Г. Е. Воробьев, Г. А. Шишкин // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / ГУ «РНПЦ гигиены»; гл. ред. В. П. Филонов. – Минск, 2009. – Вып. 14. – С. 47–50.