

процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. По результатам Теппинг-теста показатели средней величины подвижности нервных процессов у студентов до приема кисломолочных продуктов ниже, чем после проведенного исследования. Это говорит о том, что после употребления кисломолочных продуктов наблюдается высокая возбудимость клеток коры головного мозга и хорошее функциональное состояние центральной нервной системы.

**Вывод.** Прием кисломолочных продуктов способствовал улучшению функционального состояния центральной нервной системы по динамике подвижности основных корковых процессов, по переключаемости (распределяемости) внимания, степени умственной работоспособности, интенсивности процессов утомления.

#### **Литература:**

1. Бабурина, А. Д. О пользе кисломолочных продуктов / А. Д. Бабурина, М. И. Задера // Юный ученый. – 2017. – № 2 (11). – С. 122–124.
2. Кисломолочные продукты: классификация и ассортимент, оценка качества, условия и сроки хранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/kislomolochnye-produkty.html>. – Дата доступа: 11.05.2022.
3. Макшанова, Е. И. Экология, основные научные направления. Проблемы и задачи экологии. Методы исследований : метод. рекомендации к практ. занятиям для студентов медико-психол. фак. / Е. И. Макшанова, Е. Н. Орлова, Г. Д. Смирнова. – Гродно : ГрГМУ, 1995. – 66 с.
4. Кисломолочные продукты: современные тенденции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.lvrach.ru/2007/06/4535328/>. – Дата доступа: 11.05.2022.

## **ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВОПРОСАХ ВЛИЯНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

**Пумпур М.П.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – к. м. н., доцент Есис Е.Л.

**Актуальность.** Сверхнормативные нагрузки обучающейся молодежи заставляют их обращаться к разрешенным средствам, оказывающим психостимулирующее и тонизирующее действие, к которым относятся не только чай, кофе, шоколад, но и энергетические напитки [1].

Главная задача этих напитков – дать потребителю дополнительную энергию. Этому способствует содержащийся в напитках кофеин, растительные экстракты (например, гуарана, женьшень, гинкго билоба), витамины группы В, аминокислоты (например, таурин), производные аминокислот (например, карнитин), производные сахаров (например, глюкаронолактон, рибоза) [1]. Энергетические напитки обычно содержат от 80 до 141 мг кофеина в 250 мл напитка [1-3]. Даже в низких дозах (12,5 – 100 мг) кофеин способен улучшать настроение и когнитивные функции [4, 5]. Однако, наряду с положительными эффектами, кофеин оказывает и пагубное влияние на организм. Большое потребление кофеина снижает чувствительность к инсулину, повышает артериальное давление [4, 5]. Потребление высоких доз кофеина приводит к возникновению хронических головных болей, также наблюдается возникновение нарушений в центральной нервной системе, сердечно-сосудистой системе, пищеварительной и выделительной системах. Научные данные также указывают, что индивидуумы, которые часто употребляют энергетические напитки, были в статистически значимом более высоком риске появления алкогольной зависимости или частого употребления крепких алкогольных напитков [5].

**Цель.** Оценить степень осведомленности студентов в вопросах влияния энергетических напитков на состояние здоровья.

**Материалы и методы исследования.** В данной работе использовался метод анкетирования, которое проводилось в интернете с применением сервиса Google формы. В исследовании принимали участие 100 студентов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 24 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе проведённого опроса было установлено, что среди анкетированных, употребляющих энергетические напитки, чаще всего их покупают студенты в возрасте 19–20 лет (54%); далее 17–18 лет (23%); 21–22 года (16%); 23–24 года (7%).

Большинство респондентов попробовали в первый раз энергетические напитки в возрасте 15–16 лет (33%); в возрасте 17 лет и позже – 28%; в возрасте 13–14 лет – 26%; в возрасте 11–12 лет – 12%; и в возрасте 9–10 лет – 1%. Большинство узнали о существовании энергетических напитков от сверстников – 48%; просто увидели в магазине – 31%; из рекламы – 11%; от родителей – 7%, из интернета – 3%.

Изучив причины, по которым респонденты начали употреблять энергетические напитки, были получены следующие результаты: начали пить просто из любопытства – 60%; для продления бодрствования – 25%; для повышения продуктивности труда – 5%; для того, чтобы

быть в тренде – 3%; потому что вкусно – 2%. По частоте употребления были получены следующие результаты: употребляют несколько раз в год – 56%; несколько раз в месяц – 39%; несколько раз в неделю – 4%; каждый день – 1%. Основными мотивами, по которым студенты продолжают употреблять энергетические напитки являются: приятный вкус – ответили 70% опрошенных; эффекты энергетических напитков – 28%; яркая упаковка – 1%; популярность среди сверстников – 1%.

Для изучения осведомлённости студентов о составе энергетических напитков, было предложено выбрать из перечня веществ те, которые на их взгляд входят в состав. О наличии кофеина в составе знают 97,8% всех респондентов; о наличии сахара – 93,3%; таурина – 73%; витаминов группы В – 51,7%; карнитина – 29,2%; растительных добавок – 20,2%; женьшеня – 15,7%.

Оценивая цели, которые студенты преследуют, употребляя энергетические напитки, были получены следующие результаты: употребляют, чтобы не уснуть на учёбе/работе – 37%; для повышения продуктивности – 36%; для утоления жажды – 25,3%; для повышения настроения – 18,7%; просто так – 4,7%.

На вопрос об ощущениях, которые студенты испытали после первого употребления напитков получены ответы: почувствовали приятный вкус – 65,9%, ощутили прилив энергии – 28%; отсутствие желания спать – 24,4%; тонизирующий эффект – 22%; улучшение концентрации внимания – 8,5%; чувство эйфории – 3,7%; не почувствовали ничего – 30,5%.

Проведена оценка и неприятных ощущений, возникших после употребления энергетических напитков: повышение частоты сердечных сокращений отмечали 41,5%; повышение артериального давления – 22%; боль в области сердца – 14,6%; тошноту – 12,2%; головокружение – 11%; боль в области желудка – 7,3%; повышение температуры тела – 4,9%; рвоту – 2,4%. Ничего подобного после употребления не испытывали – 48,8%.

Также было выявлено, что наиболее часто студенты употребляют энергетические напитки во время сессии (66%); употребляют на вечеринках/дискоотеках – 28%; ежедневно – 6%.

В ходе опроса уточнялось наличие у респондентов хронических заболеваний различных систем органов, и было выяснено, что заболевания со стороны пищеварительной системы имели 21% из опрошенных; со стороны сердечно-сосудистой системы – 16%; со стороны центральной нервной системе – 5%. Не имели каких-либо заболеваний 58% респондентов.

На вопрос о возможной зависимости от энергетических напитков положительный ответ дали 65% респондентов, отрицательный – 20%. Из опрошенных считают энергетические напитки вредными для здоровья 76%, 15% не смогли определиться и безвредными для состояния здоровья их считают 9% студентов.

По мнению респондентов, наиболее подвержена воздействию энергетических напитков сердечно-сосудистая система (76%); центральную нервную систему самой уязвимой считают 11%; пищеварительную систему – 8%.

Также мы изучили насколько респонденты согласны с введением запрета на продажу энергетических напитков, лицам, не достигшим 18 лет. И получили, что согласны с данным запретом 71% респондентов, а не согласны – 16%.

**Выводы.** Таким образом, несмотря на осведомлённость студентов о вреде энергетических напитков, уровень их потребления остаётся достаточно высоким.

#### Литература:

1. Застрожин, М. С. Популярность энергетических напитков в молодежной среде / М. С. Застрожин [и др.] // Медико-фармацевт. журн. «Пульс», 2011. – Т. 13, № 1. – С. 127–131.
2. Штерман, С. В. Энергетические напитки сегодня: за и против. Часть I / С. В. Штерман, Г. И. Андреев // Пиво и напитки. – 2011. – № 6. – С. 14–16.
3. Штерман, С. В. Энергетические напитки сегодня: за и против. Часть II / С. В. Штерман, Г. И. Андреев // Пиво и напитки. – 2012. – № 1. – С. 36–39.
4. Влияние энергетических напитков на здоровье человека / Н.С. Трофимов [и др.] // Крым. журн. эксперимент. и клин. медицины, 2019. – Т. 9, № 3. – С.75–82.
5. Юнусова, И. Р. Энергетические напитки: вред или польза для здоровья человека? / И. Р. Юнусова // Конкурентоспособность теорий : материалы XIX Всерос. эконом. форума молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 27-28 апр. 2016 г. : в 8 ч. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. эконом. ун-та, 2016. – Ч. 7. – С. 271–274.