

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 (распределемости) 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, гinkго 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%; женьшения – 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 испытывали 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/дискотеках – 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.