

соблюдают профилактические мероприятия по поддержанию нормального содержания магния в организме, и владеет знаниями о данной проблеме.

Литература:

1. Клиническая лабораторная диагностика (методы и трактовка лабораторных исследований) ; под ред. проф. В. С. Камышникова. – М. : МЕД-пресс-информ, 2017. – 720 с.
2. Роль магния в организме человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adm-verhotury.ru/social/helth/media/2022/1/20/rol-magniya-v-organizme-cheloveka/>. – Дата доступа: 17.11.2022.
3. Адаптационный процесс. Стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1608874/page:19/>. – Дата доступа: 17.11.2022.
4. Магний глазами невролога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.neurology.ru/nauka/nauchnye-stati/magniy-glazami-nevrologa.html>. – Дата доступа: 15.11.2022.
5. Дефицит магния и стресс: вопросы взаимосвязи, тесты для диагностики и подходы к терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.mediasphera.ru/issues/terapevticheskij-arkhiv/2015/9/460040-36602015_0918. – Дата доступа: 15.11.2022.

ВЛИЯНИЕ КОФЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА

Сечко Д.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель — Синкевич Е.В.

Актуальность. Кофе – напиток известный во всем мире за его необычайный вкус и аромат, многие не могут представить свою жизнь без чашечки кофе по утрам, а некоторые даже не могут начать выполнение своих рабочих обязанностей без этого бодрящего напитка. О том, как кофе влияет на наш организм известно уже достаточно много, однако эта тема все еще актуальна.

В зёдрах сырого кофе содержатся: вода – 9–12%, белковые вещества – 9–18%, сахар – 8–12%, кофеин – 0,7–3%, минеральные вещества – 3–5%, экстрактивные вещества – 36%. В кофейных зёдрах обнаружены витамины: тиамин (B_1), рибофлавин (B_2), пантотеновая кис-

лота, пиридоксин (B_6), витамин B_{12} и токоферол (E), никотиновая кислота (PR). 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 [1].

Как мы видим кофе необычайно полезный напиток, однако, как и любое другое полезное вещество, оно может быть как лекарством, так и ядом, если им злоупотреблять. Взрослому человеку за раз рекомендуется употреблять не более 100-200 мг кофеина. Оптимальный объем кофе для дневной нормы – не более 400 мг кофеина или 3-5 чашек [2].

Цель исследования: На основе проведенного анкетирования изучить сколько в среднем выпивают кофе жители Республики Беларусь, в возрасте от 18 до 60 лет; определить основные тенденции в изменении уровня работоспособности в зависимости от количества выпитого кофе.

Материалы и методы исследования. Анонимное анкетирование с помощью разработанной анкеты. Объект исследования – студенты высших медицинских образовательных учреждений в возрасте от 18 до 25 лет, работающие люди в возрасте от 25 до 60 лет. В исследовании приняли участие 108 человек, из них 68% женского пола и 32% мужского.

Анализируемая база была сформирована на основе информации, полученной методом выкопировки из опросных анкет и расчётных показателей, обработанных с применением методов вариационной статистики сайта docs.google.com.

Результаты и их обсуждение. В ходе опроса было установлено, что употребляют кофе в своей обычной жизни 95,4% респондентов. Из тех, кто употребляет кофе, 55,2% пьют его несколько раз в день, 21,9% – один раз в день, 19,0% – один раз в неделю, 2,9% несколько раз в месяц, 1% – несколько раз в неделю (рисунок 1).

Из тех, кто пьет кофе несколько раз в день, по 2 чашки пьют – 47% респондентов, по 3 чашки – 30%, по 4 чашки – 10% и по 5 чашек – 13%.

В разных видах кофе содержится разное количество кофеина. В растворимом кофе кофеина содержится 62-96 мг на 200 мл, в заварном кофе – 85-117 мг на 120 мл, в заварном кофе с молоком 100-136 мг на 200 мл, поэтому важно знать, какой кофе люди предпочитают. Растворимый кофе предпочитают 31,5% людей, заварной – 39,8%, заварной с молоком – 28,7% (рисунок 2).

Можно предположить, что от вида предпочитаемого кофе, будет зависеть продуктивность людей, после его употребления. Однако такой связи обнаружено не было.

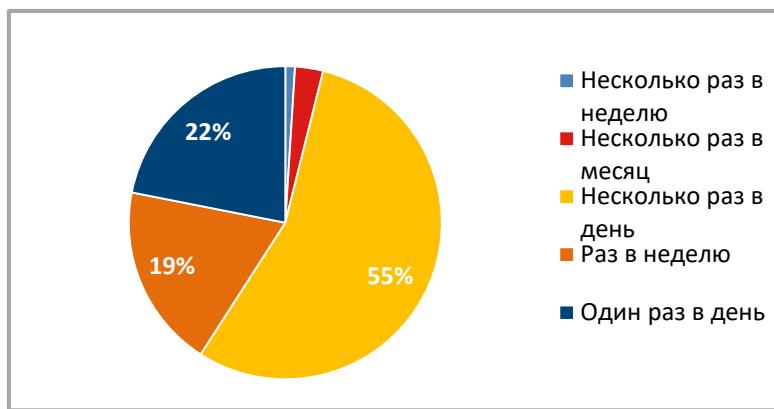


Рисунок 1 – Частота употребления кофе

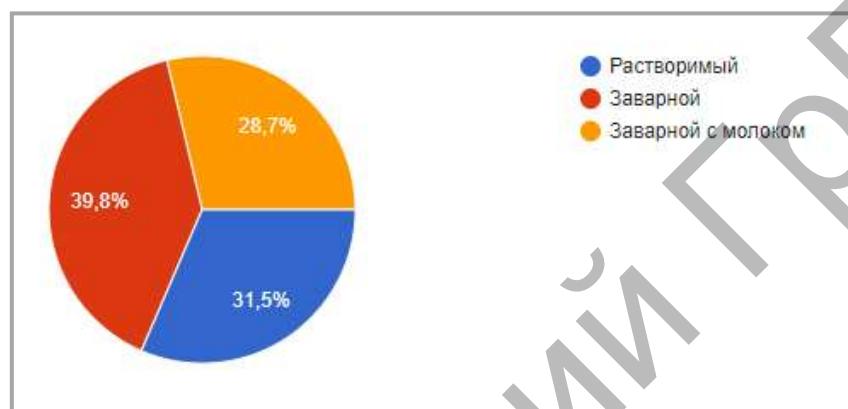


Рисунок 2 – Вид предпочитаемого кофе

69,4% респондентов заявили, что кофе никак не влияет на их продуктивность, у 30,6% опрошенных – повышает их продуктивность в течение дня. Однако, из тех опрошенных, которые говорят, что кофе никак не влияет на их продуктивность, 53% заявили, что пьют данный напиток несколько раз в день (рисунок 3).

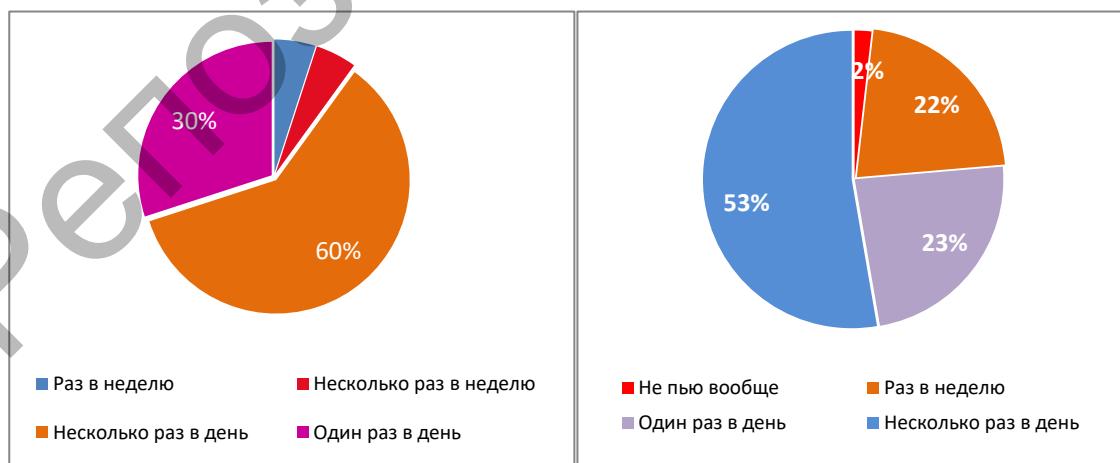


Рисунок 3 – Частота употребления кофе:
слева – среди респондентов, продуктивность которых после кофе возрастает;
справа – среди респондентов, продуктивность которых не меняется

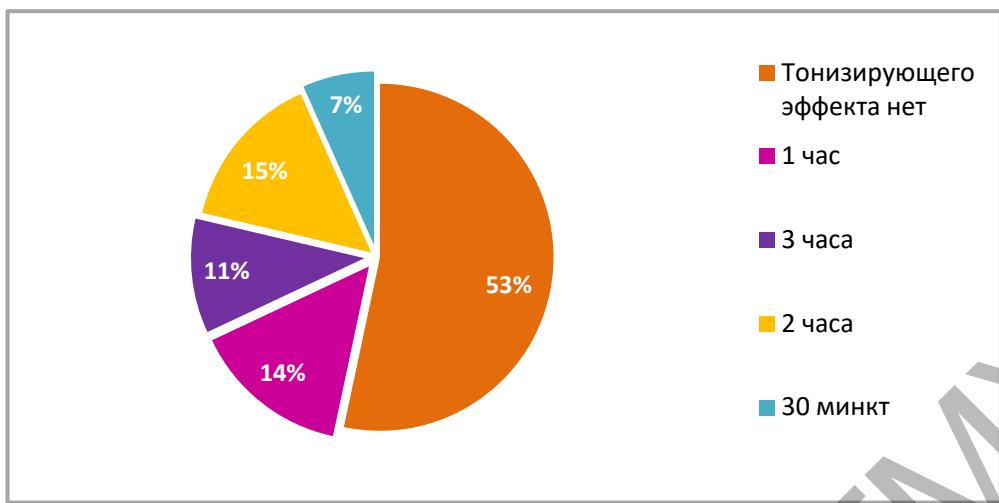


Рисунок 4 –Тонизирующий эффект кофе

Вывод. В ходе исследования было выявлено, что 69,4% опрошенных считают, что употребление кофе никак не влияет на их продуктивность, и только 30,6% признали положительное влияние кофеина. Однако среди тех, на чью продуктивность кофе не оказывает никакого влияния, 53% пьют кофе несколько раз в день. Из этих данных можно сделать вывод, что кофе влияет на нашу продуктивность, однако это влияние может быть не так значительно и заметно, как то, которое оказывают на нас другие факторы, например, хороший сон и правильное питание.

Литература:

1. Исследовательская работа «Кофе - напиток, который мы выбираем. Влияние кофеина на организм человека» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-tvorchestvo/2013/03/08/issledovatelskaya-rabota-kofe-napitok-kotorye-my>. – Дата доступа: 22.05.2022.
2. Дневная норма кофе для человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.nestleprofessional.ru/article/o_kofe/dnevная-норма-кофе-человека. – Дата доступа: 22.05.2022.
3. Влияние режима дня на продуктивность студентов медицинских вузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.grsmu.by/bitstream/handle/files/24263/258-261z.pdf?sequence=1>. – Дата доступа: 22.05.2022.
4. Харкевич, Д. А. Фармакология : учеб. пособие. – 9-е изд., перераб., испр. и доп. / Д. А. Харкевич. – М. : ГЭОТАР-Медицина, 2006. – 736 с
5. Bennett, A.W. The World of Caffeine: The Science and Culture of the World's Most Popular Drug / A.W. Bennett, B. K. Bealer. – Routledge, 2004. – 235 p.