

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ПО ВОПРОСАМ ВЛИЯНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Воронов Д.А.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Введение. Энергетические напитки – это популярные напитки, используемые для повышения уровня энергии и бодрости. Они содержат разные активные ингредиенты, такие как кофеин, таурин, витамины и травяные экстракты, которые обеспечивают временный прилив энергии и бодрости. Эти напитки широко используются людьми всех возрастных групп, особенно студентами, спортсменами и людьми, ведущими активный образ жизни.

Популярность энергетических напитков можно объяснить быстрым темпом современного образа жизни, когда требуется быстрый подъем энергии, чтобы оставаться сосредоточенными и продуктивными. Они также рекламируются как способ повысить физическую и умственную работоспособность, улучшить бодрость и бороться с усталостью.

Известные бренды энергетических напитков включают Red Bull, Monster Energy и Rockstar Energy, их разнообразие вкусов и составов позволяет удовлетворить различные потребности и предпочтения потребителей.

Однако употребление энергетических напитков может иметь негативное влияние на здоровье, особенно при чрезмерном потреблении или смешивании с алкоголем. Важно проконсультироваться с медицинскими специалистами и учитывать личные условия и вопросы здоровья перед регулярным потреблением энергетических напитков [1].

Исследования и дискуссии по воздействию энергетических напитков на здоровье являются постоянным предметом изучения, и регулирование их потребления продолжает привлекать внимание специалистов и общественности.

Цель – выявление уровня информированности населения о воздействии энергетических напитков на здоровье человека и анализ осознанности граждан относительно употребления подобных продуктов.

Материал и методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования:

– литературный обзор: анализ современных научных публикаций и исследований по влиянию энергетических напитков на здоровье;

– анкетирование: сбор данных проводился с использованием Google-Формы среди населения Республики Беларусь, в котором приняло участие 113 человек в возрасте от 17 до 25 лет;

– критерий включения: наличие информированного согласия.

– экспертные оценки: консультации с медицинскими специалистами и гигиенистами для оценки воздействия энергетических напитков на организм.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам опроса установлено, что большинство его участников (64,4%) положительно относятся к употреблению энергетических напитков (рисунок 1), но при этом 77,9% не считают энергетические напитки безопасными для употребления (рисунок 2).

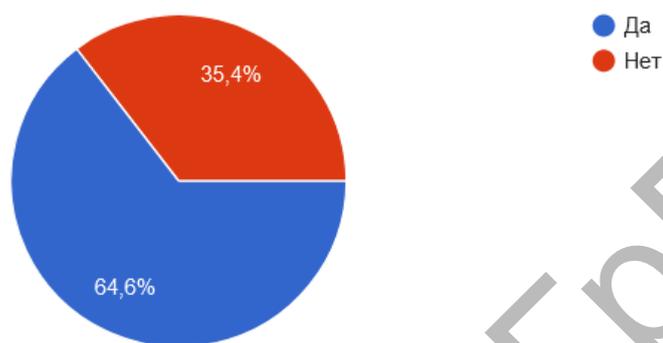


Рисунок 1 – Вы положительно относитесь к употреблению энергетических напитков?

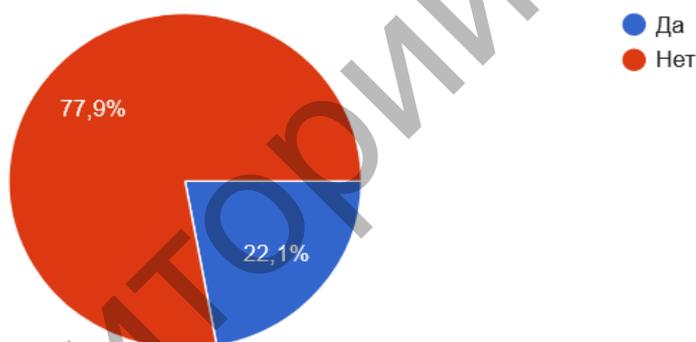


Рисунок 2 – Считаете ли вы энергетические напитки безопасными для здоровья?

Многие (48,7%) респонденты употребляют энергетические напитки не для повышения бодрости, а из-за их вкусовых качеств (рисунок 3).

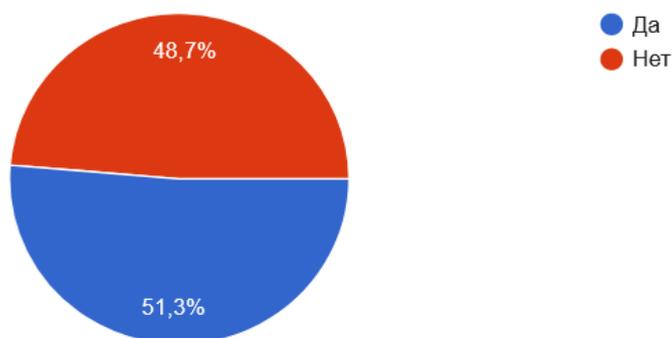


Рисунок 3 – Употребляете ли вы энергетические напитки для повышения энергии и бодрости?

По данным опроса выяснилось, что большинство опрошенных (71,7%) знают о негативном влиянии энергетических напитков на сердечно-сосудистую систему (тахикардия, аритмия, гипертензия), меньше (17,7%) – владеют знаниями о влиянии их на нервную систему, а (10,6%) респондентов не располагают информацией о вреде данных продуктов для здоровья (рисунок 4).

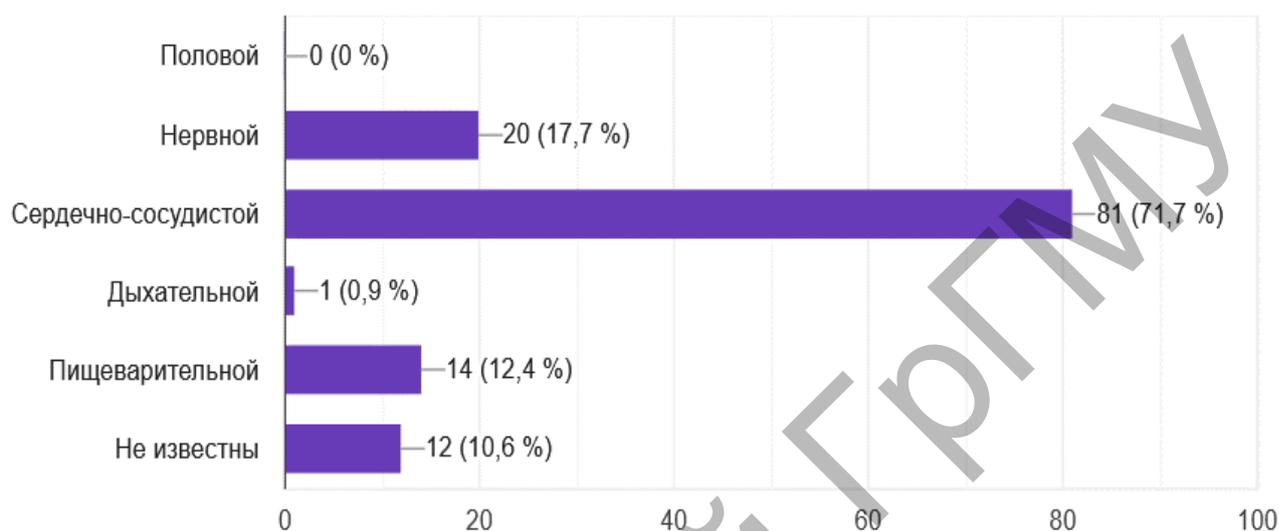


Рисунок 4 – Заболевания каких систем вам известны после употребления энергетиков?

Также в ходе опроса выяснилось, что большинство участников анкетирования (65,5%) не обеспокоены возможностью развития у них зависимости (рисунок 5) и больше половины опрошенных (56,6%) не знают о рекомендуемой дозе энергетических напитков для безопасного для здоровья употребления (рисунок 6).

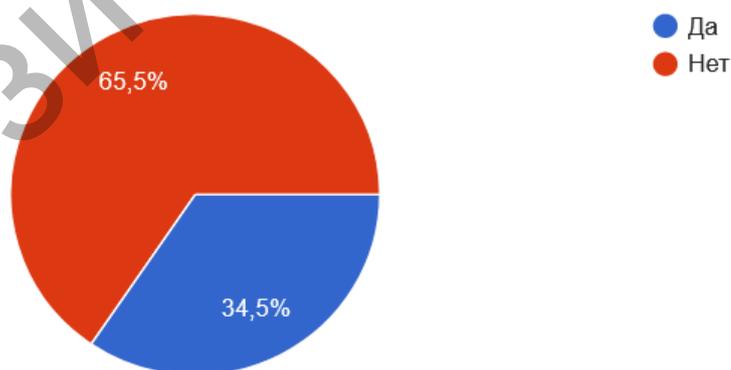


Рисунок 5 – Беспокоитесь ли вы о возможности развития зависимости от энергетических напитков?

Почти половина респондентов (46,9%) употребляют энергетические напитки как замену сокам и газировкам (рисунок 7).

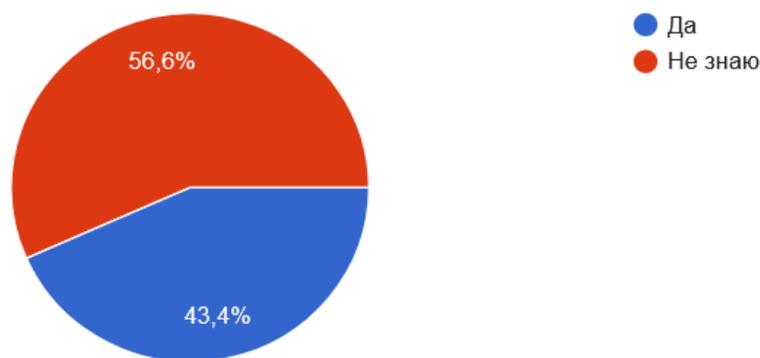


Рисунок 6 – Знаете ли вы о рекомендуемой дозе энергетических напитков для безопасного употребления?

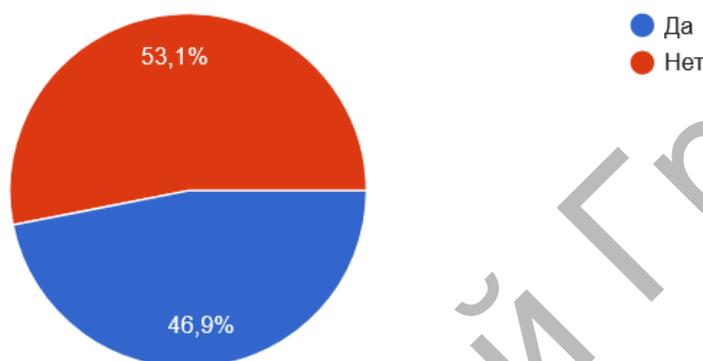


Рисунок 7 – Употребляли ли вы энергетические напитки в качестве замены обычных безалкогольных напитков, таких как газировка или соки?

Выводы. Проведенное исследование по вопросу информированности населения о влиянии энергетических напитков на здоровье человека позволяет сделать следующие выводы:

1. Уровень осведомленности: Результаты исследования показали, что уровень информированности населения по вопросам воздействия энергетических напитков на здоровье демонстрирует неравномерность. Часть населения обладает хорошим пониманием потенциальных рисков и пользы энергетических напитков, в то время как другая часть нуждается в дополнительной информации.

2. Потребность в просвещении: Важность образовательных и информационных программ о правильном потреблении энергетических напитков становится очевидной. Усиление просветительских кампаний и обучающих мероприятий по здоровому питанию и потреблению напитков необходимо для повышения общей гигиены потребления таких продуктов.

3. Регуляция и контроль: С учетом потенциальных рисков, связанных с употреблением энергетических напитков, важно соблюдать гигиенические стандарты и нормативы, а также обеспечить контроль за их качеством и безопасностью.

4. Дальнейшие исследования: Необходимость проведения дополнительных исследований и мониторинга влияния энергетических напитков

на здоровье остается актуальной задачей для научного сообщества, чтобы развивать более глубокое понимание проблемы и принимать информированные меры в интересах национального здоровья.

Литература:

1. Шалыгин, Л. Д., Еганян, Р. А. «Энергетические напитки – реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодежи и взрослого населения. Часть 1. Состав энергетических напитков и влияние на организм их отдельных компонентов» (рус.) // Профилактическая медицина: Медицинский журнал. – М.: Издательство «Медиа Сфера». – 2016. – Вып. 1. – № 19. – С. 56.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ

Гриневич А.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. биол. наук Лисок Е.С.

Актуальность. При проведении учений в мирное время военнослужащие могут размещаться в полевых условиях, которые с гигиенической точки зрения характеризуются рядом специфических особенностей: снижение уровня коммунально-хозяйственного обслуживания, скученность, слабая защищенность от неблагоприятного влияния погодных факторов, постоянный контакт с почвой, возможность контакта с опасными для здоровья представителями флоры и фауны, затруднения в организации водоснабжения и питания, а также в удалении различных отходов [1, с. 27]. Все вышперечисленное предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья военнослужащих, которое должно обеспечивать высокий уровень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды обитания [2, с. 287]. Одним из условий формирования высокого уровня неспецифической резистентности организма военнослужащих является их снабжение необходимым рационом питания, который, однако, должен подлежать регулярной гигиенической оценке на соответствие установленным требованиям [3, с. 2], что и обусловило актуальность проведенного нами исследования.

Цель: оценить с гигиенических позиций фактическое питание военнослужащих в полевых условиях.

Материалы и методы исследования. На основе учетно-отчетной документации продовольственной службы по планированию питания