

– будущему Беларуси». Пинск, 15 апреля 2022 года. – Пинск. 2022. – С.348-350.

4. Русский суперфуд: 6 научных фактов о пользе и вреде квашеной капусты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/616abfc89a79474b72f5af89> – Дата доступа: 19.10.2021.

5. Химический состав и микробиологические показатели квашеной капусты, приготовленной из разных гибридов / Е. В. Янченко [и др.] // Техника и технология пищевых производств. – 2023. – С. 131-139

6. Шишлова, Е.С. Основы ферментирования белокочанной капусты / Е.С. Шишлова, Н.Е. Посокина, О.Ю.Лялина. - Вестник ВГУИТ, 2018. – Т. 80. – № 2. – С.242-248.

## **ЯЧМЕННЫЙ КОФЕ: ПИТАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА И ВЛИЯНИЕ ЕГО НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

*Лапыш Д.Е.*

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Пац Н.В.

**Актуальность.** Кофе является источником разнообразных химических веществ. Однако из-за содержания кофеина потребление натурального кофе для значительного круга населения – детей дошкольного и школьного возраста, пациентов с сердечно-сосудистыми и пищеварительными заболеваниями – должно быть ограничено или противопоказано. В качестве заменителя кофе можно использовать обжаренные и размолотые продукты зерна овса и ячменя, корни цикория, а также порошки: яблочный, цитрусовый и из виноградных семян, полученные путем сушки из свежих выжимок. Эти продукты содержат легкоусвояемые углеводы, органические кислоты, которые благоприятно влияют на обмен веществ и физиологическое состояние организма. По вкусу эти напитки напоминают кофе, благодаря образованию в процессе обжарки растительного сырья летучих ароматических и вкусовых веществ, подобных компонентам кофеоля [1].

**Цель** научной работы - изучение влияния ячменного кофе на физическое и психическое здоровье молодежи. А также оценка возможных положительных и отрицательных эффектов потребления ячменного кофе.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения поставленных целей в работе использовались следующие методы: литературный обзор – анализ существующих научных публикаций и материалов. С помощью валеологического диагностического метода обследованы 170 респондентов (в возрасте от 18 до 25 лет, из них 47,1% – мужского пола и 52,9% – женского пола).

Анкетирование проводилось при помощи ресурса docs.google.com. (критерием включения: наличие информированного согласия).

Статистическая обработка полученных результатов проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0»

**Результаты и их обсуждение.** Результаты опроса показали, что 45,7% респондентов пробовали ячменный кофе. Из них 26,1% пьют ячменный кофе несколько раз в неделю, а 7,2% пьют каждый день. 51,4% опрошенных узнали о ячменном кофе в школе, 25,7% из интернета. 41,4% отметили положительное влияние на общее состояние здоровья и считают, что ячменный кофе полезен для общего здоровья, а из всех опрошенных 38,5% предпочли бы его вместо традиционного кофе из-за его питательных свойств и отсутствия кофеина. В ячменном кофе молодых респондентов привлекает отсутствие кофеина (48,6%), его вкус (34,3%), польза для здоровья (32,9%), питательные свойства (31,4%).

Ячмень, как и другие зерновые культуры, содержит большое количество полезных веществ. Количество клетчатки составляет не менее 9%. Белка в нем до 15,5%, углеводов до 75,5%. В одной чашке с кофе из ячменя содержится примерно 20-25 ккал, 4-5 г углеводов и 1 г белка [2].

Ячменный кофе содержит ряд питательных веществ, клетчатка – способствует нормализации пищеварения и снижению уровня холестерина. Витамины группы В – важны для обмена веществ и поддержания нервной системы. Макро и микроэлементы - кальций, магний и калий, необходимые для поддержания здоровья костей и сердечно-сосудистой системы. Антиоксиданты - обладают защитными свойствами против свободных радикалов. Также в зернах ячменя находится большое количество бета-глюканов – пищевых водорастворимых волокон. Они помогают очистить организм от вредных веществ, выводят холестерин и снижают уровень сахара в крови [3].

Ячменный напиток обладает уникальными лечебными свойствами. Полезные свойства ячменного кофе – это улучшение состояние сердечно-сосудистой, мочевой и эндокринной систем, нормализует работу ЖКТ, устраняет воспалительные процессы, укрепляет ногти и кости, восстанавливает рост волос, делает кожу упругой, помогает снять стресс и восстановить организм после переутомления [4].

Явных негативных последствий от употребления данного напитка нет. Его не стоит употреблять людям с целиакией, так как это глютен содержащий продукт. В остальном никаких противопоказаний по употреблению напитка нет.

Людям, страдающим диабетом, прежде чем пить ячменный кофе, следует проконсультироваться с врачом. Все остальным стоит помнить, что рекомендуемая норма потребления – не более 2-3 чашек в день [5].

**Выводы.** Ячменный кофе представляет собой полезную альтернативу традиционному кофе, обладая значительными питательными свойствами. Он может быть рекомендован молодежи как здоровая альтернатива, способствующая улучшению общего состояния организма без негативного воздействия кофеина. Однако необходимо учитывать индивидуальные предпочтения и вкусовые качества напитка.

Ячменный кофе может стать важной частью здорового образа жизни молодежи.

### Литература:

1. Кофейные напитки на основе растительного сырья / Э. А. Исагулянин [и др.] // ЖУРНАЛ Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. – 1998. – № 2–3. – С. 51–52.
2. Ячменный кофе: польза и вред [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kofes.ru/poleznoe/yachmennyy-kofe/>. – Дата доступа: 15.03.2024.
3. Ячменный кофе: польза и вред. Состав и характеристики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://royal-forest.ru/blog/yachmennyy\\_kofe\\_polza\\_i\\_vred/](https://royal-forest.ru/blog/yachmennyy_kofe_polza_i_vred/). – Дата доступа: 15.02.2025.
4. Напиток из ячменя как альтернатива кофе: четыре способа приготовления и полезные свойства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tea.ru/article/napitok-iz-yachmenya-kak-alternativa-kofe-chetyre-sposoba-prigotovleniya-i-poleznye-svoystva/>. – Дата доступа: 15.03.2024.
5. Нутрициолог Новикова объяснила, кому нельзя пить заменители кофе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gazeta.ru/social/news/2023/01/16/19498897.shtml>. – Дата доступа: 16.01.2023.

## ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЛИЯНИЯ КАЧЕСТВА СНА НА САМОЧУВСТВИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Лескевич В.Л.*

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь  
Научный руководитель – Заяц О.В.

**Актуальность.** В наше время все большую популярность набирает здоровый образ жизни, люди стараются перейти на правильное питание, следят за своим весом, уделяют внимание спорту и избавляются от вредных привычек. Но большинство людей не придают значимости еще одному главному элементу здорового образа жизни – это хороший и полноценный сон, в котором нуждается любой человек без исключения. Он наполняет наш организм бодростью, восстанавливает работоспособность, предоставляя отдых, сохраняя красоту и молодость. Недельное недосыпание по 3-4 часа в ночь негативно влияет даже на молодых и здоровых людей: в их организме хуже перевариваются и усваиваются углеводы и хуже переносятся стрессовые состояния.

Для полноценной жизни, учебы, работы необходим полноценный отдых. Именно сон восстанавливает энергетические запасы нервной системы, которые