

9. Langan, R. C. Vitamin B12 deficiency: Recognition and management / R. C. Langan, A. J. Goodbred // American Family Physician. – 2017. – 96. – P. 384–389.

10. The Vegan Society. What Every Vegan Should Know About Vitamin B12 [Electronic resource]. – Mode of access: <https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/nutrients/vitamin-b12/what-every-vegan-should-know-about-vitamin-b12>. – Date of access: 07.03.2025.

11. Черкасова, Л. Г. Чем полезна растительная клетчатка, и где ее найти [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gastroe.ru/poleznaya-informatsya/blog/chem-polezna-rastitelnaya-kletchatka-i-gde-ee-najti/>. – Дата доступа: 05.03.2025.

12. Белковая недостаточность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://helix.ru/kb/item/953>. – Дата доступа: 09.03.2025.

## ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА САМОЧУВСТВИЕ И ЗДОРОВЬЕ

*Розвадовский А.Н.*

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Башкирова Ю.В.

**Актуальность.** Высокая учебная нагрузка, стресс и необходимость поддерживать должный уровень производительности являются факторами, которые приводят к чрезмерному потреблению энергетических напитков среди молодежи. Энергетики обычно воспринимаются как быстрый и доступный способ увеличения энергии и концентрации, однако их регулярное использование может сопровождаться негативными последствиями для здоровья, такими как нарушения сна, тревожность или нервозность, усталость и другие побочные эффекты. Кроме того, уровень осведомленности молодежи о составе и потенциальных рисках употребления часто остается низким, что повышает вероятность неосознанного нанесения вреда своему здоровью.

Энергетические напитки содержат ряд компонентов, таких как кофеин, сахар, таурин, витамины группы В и растительные экстракты (например, гуарана или женьшень), которые в совокупности оказывают стимулирующее действие на организм. Кофеин, являясь основным активным веществом, временно повышает бодрость и концентрацию, но при чрезмерном применении может вызывать нарушения сна, повышенную тревожность и нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Высокое содержание сахара способствует резким скачкам уровня глюкозы в крови, что может приводить к усталости и снижению

работоспособности после кратковременного прилива энергии. Таурин и витамины группы В, хотя и считаются относительно безопасными, в сочетании с другими стимуляторами могут усиливать нагрузку на организм [1].

Как показывают исследования, индивидуальные реакции на компоненты энергетиков могут значительно варьироваться в зависимости от физиологических особенностей, уровня толерантности и общего состояния здоровья. Субъективные ощущения играют ключевую роль в формировании привычек злоупотребления, так как именно они определяют, насколько положительно или отрицательно человек оценивает их воздействие [2].

**Цель исследования.** Проведение анализа уровня осведомленности молодежи о воздействии энергетических напитков на организм и здоровье, а также выявление субъективных ощущений, связанных с их потреблением.

**Материалы и методы исследования.** Для исследования использовалось добровольное анонимное онлайн-анкетирование, реализованное с помощью платформы Google Forms. К участию допускались лица в возрасте от 18 до 30 лет. Респонденты, не соответствующие указанным возрастным критериям, исключались из выборки. Данные, полученные в результате опроса, обрабатывались с использованием методов описательной статистики. Для интерпретации результатов привлекались научные публикации, доступные в базе данных PubMed.

**Результаты и их обсуждение.** Средний возраст 180 участников составил 18–22 года (81,3%). В исследовании приняли участие представители обоих полов, при этом доля мужчин составила 48,8%, а женщин – 51,2%.

Полученные данные показали, что ежедневное употребление энергетических напитков характерно для 8,8% респондентов. Большинство участников используют их «несколько раз в месяц» (25%) или «редко (менее одного раза в месяц)» (27,5%). При этом 20% опрошенных никогда не употребляли данные продукты. Следует отметить, что мужчины чаще, чем женщины, сообщают о потреблении больших объемов (более 1 литра). Молодые люди с высоким уровнем физической активности употребляют энергетики значительно чаще – несколько раз в неделю, что может быть связано с необходимостью повышения физической выносливости, в отличие от ведущих сидячий образ жизни.

Основными причинами потребления напитков являются: борьба с усталостью и сонливостью (62,3%), увеличение энергии перед учебой или работой (56,5%), а также предпочтение вкуса (56,5%). Следует подчеркнуть, что респонденты одинаково часто выбирают напитки из-за их вкуса и стимулирующего эффекта.

Среди часто упоминаемых побочных эффектов оказались учащенное сердцебиение (42%), бессонница (31,9%) и тревожность (27,5%). Реже отмечались повышение артериального давления (18,8%) и головная боль (7,2%). Однако 36,2% респондентов не сообщили о негативных симптомах, что указывает на индивидуальные особенности восприятия компонентов энергетиков. Установлена связь между объемом потребляемого напитка и

самочувствием: употребляющие более 1 литра в день чаще испытывают тахикардию и бессонницу, тогда как потребление менее 250 мл связано с более редким проявлением побочных эффектов.

Большинство участников исследования (92,5%) осведомлены о вреде энергетических напитков, включая их влияние на сон (80%), повышение артериального давления (75%), развитие зависимости (58,8%), увеличение уровня сахара в крови (57,5%) и риск аритмий (56,3%). Главными источниками информации указаны интернет и социальные сети (83,8%), друзья и знакомые (48,8%), а также медицинские работники (36,3%). Замечено, что те, кто никогда не пробовал данные напитки, чаще получали информацию о вреде от врачей и учебных материалов. Респонденты, которые употребляют их регулярно, в основном указывали в качестве источников интернет и круг общения.

**Выводы.** Большинство респондентов (92,5%) осведомлены о вреде энергетических напитков, включая нарушения сна (80%), повышение артериального давления (75%) и развитие зависимости (58,8%). Тем не менее, 8,8% употребляют их ежедневно, а 25% – несколько раз в месяц.

Мужчины чаще потребляют большие объемы напитков (более 1 литра), что связано с учащенным сердцебиением (42%), бессонницей (31,9%) и тревожностью (27,5%). Респонденты с высоким уровнем физической активности чаще выбирают энергетики, чтобы повысить выносливость.

Основными причинами употребления являются борьба с усталостью (62,3%), повышение энергии (56,5%) и вкусовые предпочтения (56,5%). Основные источники информации о вреде напитков – интернет (83,8%), друзья (48,8%) и медицинские работники (36,3%).

Корреляция между объемом потребления и самочувствием подтверждает, что при больших дозах энергетиков усиливаются негативные эффекты, а при небольших объемах они проявляются реже. Несмотря на осведомленность, многие продолжают употребление напитков, что подчеркивает необходимость усиления просвещения о рисках и предложении здоровых альтернатив.

#### **Литература:**

1. Higgins, J. P. Energy beverages: Content and safety / J. P. Higgins, T. D. Tuttle, C. L. Higgins // Mayo Clinic Proceedings. – 2010. – Vol. 85, iss. 11. – P. 1033–1041.
2. Energy drinks: Psychological effects and impact on well-being and quality of life – A literature review / W. W. Ishak [et al.] // Innovations in Clinical Neuroscience. – 2012. – Vol. 9, iss. 1. – P. 25–34.