

5. Маринич Т.В. Динамика показателей состава тела у студентов при индивидуальном построении занятий физической культурой с использованием средств ОФК / Т.В. Маринич, В.В. Маринич, В.А. Лукьянович // Проблемы биологии и медицины. – 2014. – № 4. – С. 146 – 148.

РОЛЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Дубовик А. И., Стельмах А. Г.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии, Гродно, Беларусь

Научный руководитель: ст. преп. Саросек В. Г.

Актуальность. Современные энергетические напитки (энергетики, энерготоники) – это напитки, не содержащие алкоголя, способные возбуждающе влиять на ЦНС и тем самым повышать работоспособность, а также увеличивать время бодрствования [1]. Энергетик – средне- или сильногазированный напиток (содержит большое количество угольной кислоты (H_2CO_3)) – это способствует более быстрому усвоению компонентов и быстрому наступлению эффекта, с одной стороны, а с другой – используется для безопасного консервирования продукта [3].

В феврале 2009 г. Европейское управление по безопасности пищевых продуктов (EFSA) опубликовало своё научное заключение по таурину и глюкуронолактону как ингредиентам безалкогольных тонизирующих энергетических напитков. В заключении EFSA подтверждено, что эти ингредиенты в тех количествах, в которых они содержатся в энергетических напитках, безопасны для здоровья человека [3].

На сегодняшний день выпускается большое количество энергетических напитков, но все они содержат примерно одинаковые вещества, а отличие заключается лишь в разном их количестве и сочетании. Сейчас рассмотрим наиболее распространенные в нашей республике энергетики.

RedBull. Является высококонцентрированным энергетическим напитком, содержит очень большое количество кофеина и витаминов [6].

Burn – типичный энергетический напиток, который уже через небольшой промежуток времени действует на организм человека. При этом временной промежуток составляет около 30 минут [5].

Существуют энергетические напитки с долей алкоголя, что является еще более опасным.

Jaguar – слабоалкогольный газированный энергетический напиток с содержанием (по объёму) этилового спирта 7% [7].

Энергетические напитки противопоказаны беременным и матерям в период лактации, детям и подросткам, пожилым людям, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, глаукомой, расстройством сна, повышенной возбудимостью.

Медицинское образование одно из самых трудных. Зачастую студентам приходится изучать большое количество информации за короткий срок и в этот момент многие, как нам кажется, прибегают к помощи энергетических напитков. В данном исследовании мы решили проверить нашу гипотезу.

Цель – выяснить, с какой целью и как часто употребляются данные напитки, и знают ли студенты о вреде «энергетиков».

Материалы и методы исследования. В данной работе использовался метод анонимного анкетирования с помощью разработанной нами анкеты. Анкетирование проводилось среди студентов ГрГМУ лечебного факультета 2 и 3 курсов в возрасте от 18 до 21 года. Данные представлены за 2016 г.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования показали, что из 100 опрошенных студентов 48% употребляют энергетические напитки, причем среди юношей – 50%, среди девушек – 46%. Главная причина употребления – попытка сохранить бодрое состояние.

В результате анкетирования выявлено, что в основном употребление энергетических напитков сводится ко времени сессии. Причем, из 48 человек употребляющих энергетики, 25 студентов (60%) добиваются результата. По результатам опроса мы узнали, что 28% употребляющих энергетики, периодически смешивают их с алкоголем.

Чаще всего студенты употребляют «Burn». Из всех опрошенных вредным считают этот напиток 56,6% студентов-медиков.

Выводы. Таким образом, изучив употребление энергетических напитков среди студентов-медиков, можно прийти к выводу, что проблема действительно существует. Несмотря на свои знания о вреде напитков, молодежь зачастую ими злоупотребляет, не обращая внимания на объем выпитого энергетика. Все это говорит о том, что у многих студентов нет представлений о том риске, которому они себя подвергают, когда употребляют неумеренное количество «энергетиков», иногда смешивая их и с алкоголем.

Литература

1. Бодрость или болезнь? Насколько безопасны энергетики/ И. Михалев // АиФ Здоровье. – 2014. – №36.
2. Исследование влияния приема «энергетических» напитков на психофизиологические показатели человека в условиях утомления / Ю.Д. Пометов [и др.] // Психолог. наука и образование. – 2004. – №4. – С.42-50.
3. Энергетический напиток [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Энергетический_напиток. – Дата доступа : 11.10.2016.
4. Гуарана [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гуарана>. – Дата доступа : 11.10.2016.
5. Burn [Электронный ресурс] – Режим доступа : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Burn_\(энергетический_напиток\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Burn_(энергетический_напиток)) – Дата доступа : 11.10.2016.
6. RedBull [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/RedBull_\(энергетический_напиток\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/RedBull_(энергетический_напиток)) – Дата доступа: 11.10.2016.
7. Jaguar [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Jaguar_\(напиток\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Jaguar_(напиток)) – Дата доступа : 11.10.2016.