

**Тищенко Ксения Александровна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Научный руководитель

**Алексеева Юлия Павловна**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный

федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

## **ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальный вопрос – проблема чрезмерного употребления энергетических напитков студенческой молодёжью, а также влиянию данного напитка на организм человека, путём разбора основных ингредиентов одного из самых популярных «энергетиков». В процессе исследования был проведён опрос среди обучающихся ТОГУ и ДВФУ, на основе которого были выявлены все «плюсы» и «минусы» энергетических напитков.*

***Ключевые слова:** энергетические напитки, здоровый образ жизни, здоровье, студенческая молодёжь, высшее учебное заведение.*

Одной из актуальных проблем современного общества является состояние здоровья молодёжи – социально-демографической группы лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно [6]. Молодёжь, а именно студенческая молодёжь в частности, является самой перспективной возрастной группой населения, которая представляет собой важный потенциал общественного развития и значимый объект социальной политики в сфере здоровья [1].

Данная группа населения находится в зоне действия многих факторов риска: огромный объем информации, который постоянно увеличивается; высокое

нервно-эмоциональное напряжение (особенно во время экзаменационной сессии); особенности быта и образа жизни. Можно отметить, что в возрасте 18 – 25 лет у представителей данной группы населения наблюдается существенный спад в состоянии здоровья [5].

Стоит обратить внимание на здоровье подростков, поскольку данная группа молодёжи – это будущие абитуриенты университетов, техникумов и колледжей, иными словами – студенческая молодёжь. По данным расчётной статистики Росстата «Заболеваемость подростков в возрасте 15–17 лет по основным классам, группам и отдельным болезням», за период с 2000г. по 2020г., можно отметить, что количество зарегистрированных заболеваний у пациентов с диагнозом, установленным впервые в жизни, увеличилось на 37,71%.

По мнению известного учёного, академика РАМН Ю.П. Лисицына [4], залогом хорошего здоровья является здоровый образ жизни, что также подтверждается и данными других отечественных и зарубежных специалистов.

В настоящее время от студенческой молодёжи требуется достаточно большое выполнение задач за короткий промежуток времени. Между тем, исследования показывают, что не все студенты придерживаются здорового образа жизни [2]. К сожалению, большая часть забывает или даже не хочет соблюдать ЗОЖ, который напрямую влияет на состояние общего здоровья в целом.

Здоровый образ жизни включает в себя не только рациональное и сбалансированное питание, постоянную двигательную активность, рациональный режим труда и отдыха, личную гигиену, отсутствие вредных привычек. Бесспорно, эти факторы значительно влияют на организм. Но не менее значимой константой является полноценный ночной сон, который не может заменить дневной. Молодые люди подвергаются сильному воздействию стресса из-за напряженного ритма жизни, что приводит к бессонницам, нарушаются биоритмы человека, что приводит к бодрствованию по ночам и ощущению сонливости в течение рабочего дня.

Для борьбы со сниженной активностью в дневное время технологи разработали энергетический напиток.

Энергетический напиток, или как его называют в разговорной речи «энергетик» – продукт, стимулирующий и возбуждающий центральную нервную систему человека, вызывая тем самым ощущение бодрости, повышение работоспособности и двигательной активности [3]. Содержит стимулирующие компоненты (как правило кофеин), также возможно содержание сахара, других подсластителей, растительных экстрактов, таурина и аминокислот.

На первый взгляд данная продукция не только стимулирует центральную нервную систему, но и полезна для организма.

Разберем, к примеру, известный напиток марки «Monster Energy». В составе присутствует: вода подготовленная, регуляторы кислотности (лимонная кислота и цитрат натрия 3-замещенный), таурин, ароматизаторы, кофеин, подсластитель (сукралоза), консервант (сорбиновая кислота), подсластитель (ацесульфам калия), L-карнитин L-тарtrate, консервант (бензойная кислота), ниацин, экстракт женьшеня, пантотеновая кислота, глюкуронолактон экстракт гуараны, инозит, витамин B6, витамин B12.

На первый взгляд человек обращает внимание на витамины группы «В», которые благотворно влияют на обмен веществ, иммунную систему, активируют нервную систему, за счет которой у человека улучшается внимательность, память, концентрированность на определенной рабочей задаче. Также является профилактикой патологий, так как витамины группы «В» являются водорастворимыми и не могут накапливаться в организме, в отличие от жирорастворимых.

На кофеин потребитель в частности не обращает внимания, так как ему известен такой напиток как кофе. Содержание кофеина в энергетических напитках немного ниже, чем в том же объеме сваренного кофе. Оно составляет от 240 до 360 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне потребления 150 мг в сутки. Однако кофейный напиток повышает уровень дофамина в мозге, который стимулирует активность головного мозга, повышается физическая и умственная способность человека. Именно данный компонент способен вызвать привыкание.

Еще одно вещество, входящее в состав энергетического напитка – таурин, который является аминосульфоновой кислотой. Данная кислота влияет на ткани мозга, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и улучшает состояние глаз.

Но не все так полезно в этой продукции. У всего есть 2 стороны медали.

Витамины группы «В» не воздействуют отрицательно на организм человека, однако повышенное содержание витамина в энергетических напитках увеличивает сердечный ритм и провоцирует тремор конечностей.

Также стоит отметить, что такой компонент как кофеин способен вызвать привыкание.

Чрезмерное употребление лимонной кислоты может вызвать химические ожоги ротовой полости, глотки, пищевода, снизить рН желудочного сока, который в норме составляет 1,5–2. Это опасно с точки зрения процесса пищеварения, так ферменты будут не активны, что приведет к нарушению белкового обмена в организме.

Также не известна природа ароматизаторов, поскольку производитель не указывает, какие именно применяет, у человека может возникнуть серьезная гистаминовая реакция.

Помимо этого, мы можем наблюдать наличие подсластителей. Которые могут привести к диабету. Организм воспринимает их как углевод и вырабатывает большое количество инсулина, которые не может вступить в реакцию, и работают в холостую, после чего возможно атрофирование рецепторов или повреждение бета-клеток поджелудочной железы из-за гиперсекреции.

Для полноты исследования был проведён опрос среди студентов Тихоокеанского государственного университета и Дальневосточный федеральный университет (n=189), в котором приняли участие девушки (80%) и юноши (20%) первых – пятых курсов Института архитектуры и дизайна и Школы искусств и гуманитарных наук.

На вопрос о том, как студенты относятся к энергетическим напиткам, большинство (55%) отметили, что относятся нейтрально и употребляют их только по необходимости, 30% респондентов отрицательно относятся к энергетикам и не

употребляют их вовсе, и 16% – относятся к данному виду напитков положительно и часто употребляют в своём рационе.

Отвечая на вопрос «Считаете ли Вы энергетические напитки вредными для здоровья?» 81% опрашиваемых ответили положительно, 10% студентов считают, что энергетика не оказывают губительного для здоровья эффекта, и лишь 9% – никогда об этом не задумывались.

Основными мотивами употребления студентами энергетических напитков служат придание бодрости и энергии (48%), снятие усталости (25%) и стимуляция умственной деятельности (22%), и лишь немногие прибегают к энергетикам для утоления жажды и повышении физической выносливости. И правда, стимуляция умственной деятельности, повышение физической выносливости, а также поднятое настроение, которое держится в 2–3 раза дольше, чем от обычной чашки кофе можно отнести к «плюсам» энергетиков.

С помощью анкетирования было выявлено, что большинство опрашиваемых энергетические напитки тонизируют лишь на короткое время (41%). Специалисты утверждают, что данный вид напитков повышает работоспособность организма, однако данный эффект действует непродолжительно – 1–1,5 часа. К сожалению, 6% респондентов отметило, что употребляет данную продукцию один раз в сутки, а 5% студентов и несколько баночек в день. Из этого мы и можем сделать вывод: большинство людей, которые часто употребляют энергетика, теперь зависимы и им сложно отказаться от данного напитка в своём рационе, что подтвердило 6% опрашиваемых.

При длительном употреблении энергетических напитков опрашиваемые зачастую испытывают приступы тахикардии (31%), появление психомоторного возбуждения (31%), тремор конечностей (20%), и появление повышенной нервозности (14%), а 9% студентов и вовсе страдают депрессивным состоянием.

Многие врачи отмечают тот факт, что, если напиток содержит высокие дозы биологически активных веществ, то он может вызывать определённые неблагоприятные эффекты: нарушение сна, возбуждение, беспокойство, тахикардию, повышение давления, тошноту и рвоту, непродолжительную депрессию и др. А

длительный прием энергетических напитков и вовсе может спровоцировать развитие таких заболеваний, как артериальная гипертензия и аритмия. Передозировка энергетическими напитками может привести к летальному исходу. Для здорового человека критической дозой энергетического напитка является 70 банок (если брать 1 банку в объёме 500 мл., то это 35 литров). Для людей, имеющих заболевания внутренних органов, интоксикация и смертельный исход может наступить при более маленьком объёме – 1 литра (2 банки энергетика по 500мл.).

Передозировка энергетическим напитком происходит следующим образом: кофеин оказывает стимулирующий эффект на работу нервной системы. Определённые центры в головном мозге отдают сигналы на выработку адреналина. Это в свою очередь приводит к учащению дыхания и сердцебиения, перевозбуждению. В тот момент, когда природные запасы энергии организма исчерпываются, возникает сонливость, апатия и усталость.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что энергетические напитки пользуются большим спросом среди студенческой молодёжи. Несомненно, польза в виде временного тонизирования организма есть, однако стоит помнить о том, что чрезмерное употребление энергетиков имеет свои последствия и могут привести к появлению различных хронических заболеваний, а в крайних случаях употребление данного напитка в частых и больших количествах могут привести к передозировке, что в свою очередь может закончиться комой или же летальным исходом.

Поэтому министерство здравоохранения пытается максимально оградить население от опасности бодрящих напитков. Поскольку в настоящее время важно здоровье значимой прослойки – студенческой молодежи. Государству очень важно качество физиологических факторов молодого населения, так как это касается политических, социально-экономических, экологические цели.

### *Список литературы*

1. Журавлева И.В. Здоровье молодежи как объект социальной политики / И.В. Журавлева, И.В. Лаконова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2018. – №4(62).

2. Забелина А.Е. Как студенты относятся к здоровому образу жизни / А.Е. Забелина // Международный научный журнал. – 2017. – №12. – С.136–138.
3. Краткая химическая энциклопедия / под ред. И. Л. Кнунянц – М.: Советская энциклопедия, 1963. – 1184 с.
4. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын // Здравоохранение РФ, 1989. – №6.
5. Медик В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье / В.А. Медик, А.М. Осипов. – М.: Логос, 2003. – С. 11–36.
6. Фазлеева Е.В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, Н.В. Васенков [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – №5. EDN SCZANZ