

# АНАЛИЗ СОСТАВА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Щербакова В.А.

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава РФ,  
Воронеж, Российская Федерация.

Текст

**Введение.** Последнее время всё чаще в России в молодежной среде по разным причинам увеличивается употребление энергетических напитков. Согласно различным мнениям, энергетические напитки достаточно эффективны, но потенциально вредны для здоровья.

**Целью и задачами** нашего исследования явилось изучение частоты и причин употребления энергетических напитков среди студентов-медиков, субъективной оценки состояния здоровья и побочных эффектов после употребления напитков, проведение анализа качественного и количественного состава популярных энергетиков.

**Методы.** При помощи Google-Формы мы опросили 150 студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко относительно влияния энергетических напитков на их работоспособность и здоровье, а также отношение в целом к употреблению энергетических напитков. В ходе оценки результатов опроса применялись методы статистического анализа. Далее были выбраны 4 наиболее популярных в молодежной среде торговых марки энергетических напитков и был проанализирован и описан их качественный и количественный состав.

## Результаты

Проведена субъективная оценка состояния здоровья студентов и побочных эффектов после употребления напитков. 35% респондентов считают энергетические напитки эффективными. После употребления энергетиков 70% студентов отмечают у себя повышение работоспособности, однако у 55% - отмечены нежелательные побочные явления: тремор конечностей (11,3%), повышенная возбудимость (20%), повышение артериального давления (23,3%), нарушение сердечного ритма (26%), аллергические реакции (4%), потеря сознания (2%). В результате проведенного анализа состава напитков рекомендован безопасный объем употребления (250 мл), в то время как 60% опрошенных употребляют 450 мл.

Текст

**Заключение.** Энергетические напитки становятся все популярнее среди молодежи. Их воздействие на организм различно, и зачастую с целью повышения работоспособности вполне оправдано. Однако, по нашему мнению, изучение побочных эффектов энергетиков требует более детального дальнейшего изучения. При употреблении данных напитков человек получает мнимое благополучие и бодрость, на самом деле организм использует собственные резервы, которые со временем истощаются. Нехватку энергии может восполнить нормализация режима сна и отдыха и полноценное питание. Придерживаясь данных несложных рекомендаций, любой студент будет чувствовать себя бодрым и энергичным.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- [https://businessstat.ru/images/demo/energetic\\_drinks\\_russia\\_demo\\_bu\\_sinesstat.pdf](https://businessstat.ru/images/demo/energetic_drinks_russia_demo_bu_sinesstat.pdf)
- Зенкова, Е. А. Экспериментальное изучение возможного развития абстинентного синдрома после длительного применения энергетических напитков / Е. А. Зенкова // Пермский медицинский журнал. – 2019. – Т. 36. – № 2. – С. 102-107. – DOI 10.17816/pmj362102-107.
- Мудракова, Т. А. Изменение поведенческих реакций у крыс при употреблении энергетического напитка в течение одного месяца / Т. А. Мудракова, А. А. Проценко, М. К. Хачатрян // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2020. – Т. 10. – № 11. – С. 297.
- Алимов, Н. В. Влияние употребления большого количества энергетических напитков на параметры электрокардиограммы и кровяного давления / Н. В. Алимов, Н. Л. Ильина, Н. И. Микуляк // Академическая публицистика. – 2021. – № 7. – С. 213-219.
- Shah, Sachin A. Impact of high volume energy drink consumption on electrocardiographic and blood pressure parameters: a randomized trial / Shah, Sachin A. [et al] // Journal of the American heart association. – 2019. – Vol. 8. – No.11.
- Сердечно-сосудистые заболевания [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. [2021]. URL: [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/about\\_cvd/ru/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/ru/) (дата обращения 27.12.2021)
- <https://docs.google.com/forms/d/1jQm0oRtQPc3eOKv4fy9Yg1Ss4RVosRzqDoGJ1CvUUA/edit>
- Лаптева, Ю. В. Влияние энергетических напитков на здоровье студентов / Ю. В. Лаптева, С. Ф. Харисова, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 5-3. – С. 446-450.