

УДК 663.88:61-057.875

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ  
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Гаврилкина Д. С.*

**Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

Энергетические напитки (энергетики) — это газированные функциональные напитки (безалкогольные или слабоалкогольные), содержащие специальные вещества, которые стимулируют нервную систему, повышают работоспособность и жизненный тонус, обеспечивают прилив сил в конкретный момент и состояние возбуждения и веселья. Создателем энергетического напитка был австриец Дитрих Матешич. Путешествуя по Таиланду и Гонконгу, он попробовал популярный среди рикш тонизирующий напиток. Используя идею, лежащую в основе рецептуры этого продукта, он и создал напиток Red Bull («Разъяренный бык»). Red Bull появился в Европе в 1987 г., а в США в 1997 г.

Целевой группой потребителей этого напитка была выбрана молодежь. Следует отметить, что этот напиток получил большую популярность среди потребителей и активно продается во всем мире до сих пор.

В Республике Беларусь употребление энергетических напитков распространено среди молодежи, в том числе и среди студентов медицинского университета. Во многом это связано с тем, что обучение в университете предполагает высокие энергозатраты, подверженность стрессам и все это приводит как к умственному, так и физическому истощению [1]. Актуальным становится изучения отношения студентов медицинского вуза к энергетическим напиткам.

***Цель***

Изучить отношение студентов медицинского университета к энергетическим напиткам и сравнить состав наиболее популярных марок среди студентов.

***Материал и методы исследования***

Анализ состава энергетических напитков по информации производителей, данной на этикетках продуктов; добровольное анонимное анкетирование среди студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» (55 человек) для изучения их отношения к энергетическим напиткам и регулярность их использования в личном рационе. В исследовании принимало участие 70 студентов ГГМУ в возрасте от 17 до 23 лет (из них 71 % — девушки и 29 % — парни). Обработка полученных данных проводилась с помощью программы «Microsoft Excel».

***Результаты исследования и их обсуждение***

Согласно результатам анкетирования из 70 опрошенных только 31 (44 %) употребляет «энергетики». В основном это связано с желанием сохранить бодрое состояние во время сессии. Причем сам эффект из 31 человека, ощутили лишь 13 (42 %). Так же выяснено, что 14 человек смешивают энергетики с другими напитками (алкоголем, кофе). В ходе работы самыми популярными марками энергетических напитков оказались: «Burn», «Red Bull» и «DYNAMI:T».

Далее был проведен сравнительный анализ состава данных марок. В таблице 1 представлено сравнение составов (заявленных производителями) наиболее популярных среди респондентов энергетиков.

Таблица 1 — Качественный и количественный состав энергетических напитков «Burn», «Red Bull» и «DYNAMI:T» (в расчете на 100 мл) [2, 3]

Химический состав энергетических напитков	«Burn»	«Red Bull»	«DYNAMI:T»
Энергетическая ценность, ккал	55	45	48
Углеводы, г	13,2	11	11
Сахар, г	13,2	10,2	12,6
Белки, г	0	0	0
Кофеин, мг	32	32	32
Таурин, мг	420	400	310
Витамин В <sub>3</sub> , мг	5,8	8	7
Витамин В <sub>5</sub> , мг	1,1	2	2
Витамин В <sub>6</sub> , мг	0,6	1,96	1,4
Витамин В <sub>12</sub> , мкг	0,28	2	0,5
Витамин С, мг	+	25	18,4
Красители	Антоцианы, сахарный колер IV(E150d)	Рибофлавин, сахарный колер простой	Сахарный колер IV (E150d), E101
Консерванты	Сорбат калия, бензоат натрия	Сорбат калия	Сорбат калия
Ароматизаторы	+	+	+

Все 3 марки (в расчете на 100 мл) содержат такие компоненты, как кофеин (32 мг), таурин (420, 400 и 310 мг соответственно), углеводы (13,2 и 11 г), а также витамины В<sub>6</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>12</sub>. Отмечается повышенное содержание таурина в марке Burn (420 мг при суточной норме 400 мг). Интересным является факт, что передозировка таурином невозможна, поскольку организм без проблем выводит излишки аминокислот (к которым относится таурин). Но при потреблении в больших количествах данное вещество вызывает перевозбуждение нервной системы, ее истощение. Значит, некоторое повышение суточной нормы таурина не должно вызывать побочных эффектов. А вот избыточное количество кофеина, суточная доза которого не должна превышать 400 мг, представляет опасность при очень частом употреблении энергетиков. Он обладает интересным свойством: сначала приводит в возбуждение нервную систему человека, этот эффект действует в течение нескольких часов, после чего происходит переход нервной системы в состояние угнетения. Именно поэтому ощущение бодрости после потребления такого рода напитка сопровождается резким упадком сил [1].

В некоторых странах ввели запрет на употребление энергетических напитков, поддержали данную идею только 18,5 % респондентов.

### Выводы

Длительное употребление энергетических напитков приводит к снижению концентрации внимания, перевозбуждению и угнетению нервной системы и сердечной деятельности. Сам напиток не содержит никакой энергии, а только использует резервную энергию организма. Кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы, вызывает привыкание, а его действие сохраняется в среднем 3–5 часов, после чего организму необходим отдых. Несмотря на то, что уровень информированности студентов медицинского университета о вреде энергетических напитков достаточно высок, данные напитки употребляют в различном виде респонденты.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Радионова, А. В. Анализ состояния и перспектив развития российского рынка функциональных напитков [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sostoyaniya-i-perspektiv-razvitiya-rossiyskogo-rynka-funktsionalnyh-napitkov>. — Дата доступа 10.03.2019.
2. Застрожин, М. С. Популярность энергетических напитков в молодежной среде / М. С. Застрожин, Ю. И. Дубовицкая, Н. А. Дрожжина // Здоровье и образование в XXI веке. — 2011. — № 8. — С. 127–130.
3. Курицына, О. А. Характеристика составов энергетических напитков. Экологичность их отдельных компонентов / О. А. Курицына // VI Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум», 15 февраля – 31 марта 2014 года [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2014/766/2658>. — Дата доступа: 10.03.2019.