

**УДК 613.3:614.2-053.81**

**ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ДОЗЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО НАПИТКА  
«DYNAMIT STRONG» НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

**Луковникова А. Д.**

**Научный руководитель: к.м.н. И. А. Однокозов**

**Учреждение образования**

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

**Введение**

В настоящее время энергетические напитки популярны, особенно, среди молодёжи. Реклама и производители этих напитков утверждают, что влияние энергетиков на организм — только позитивное.

**Цель**

Исследовать влияние двух доз энергетического напитка «Dynamit Strong» на состояние здоровья добровольцев.

**Материал и методы исследования**

**Объект исследования:** энергетический напиток «Dynamit Strong» 0,5 л., производитель ОАО «Лидское пиво». Содержание кофеина составляет 150 мг.

**Субъекты исследования:** добровольцы Иван, 17 лет, студент, спортсмен; Элеонора, 17 лет, студентка; Елена, 20 лет, парикмахер.

Перед началом опыта добровольцы прошли личностный опросник EPI (Eysenck Personality Inventory) [1]. В результате теста было определено, что Иван — экстраверт, сангвиник. Элеонора — интроверт, флегматик; Елена — экстраверт, холерик.

В эксперименте добровольцы приняли 2 энергетика, второй — спустя 2 часа, после первого. До приема оценивалось состояние исследуемых: частота пульса (Ps), артериальное давление (АД) и проводился тест САН (самочувствия, активность, настроение) [2]. Спустя 30–40 мин после принятия каждого энергетика исследования повторялись.

Тест САН — разработан в 1973 г. сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И. М. Сеченова профессором Доскиным В. А. с соавторами. САН представляет собой карту, которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 1 до 7 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени. Нормальные оценки состояния находятся в пределах 5–5,5 баллов.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Результаты тестирования по опроснику САН представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты тестирования добровольцев по тесту САН

Исследуемые	Перед исследованием			После 1-й дозы напитка			После 2-й дозы напитка		
	с	а	н	с	а	н	с	а	н
Иван	4,9	5,6	5,0	5,8	6,3	6,0	4,2	5,0	4,7
Элеонора	5,1	5,9	4,9	6,0	6,7	5,9	4,4	5,1	4,5
Елена	5,0	5,8	4,9	6,2	6,5	5,8	4,9	5,1	4,4

Примечание: с — самочувствие; а — активность; н — настроение.

Как видно из представленной таблицы 1, у всех добровольцев число баллов по трем шкалам не опускались ниже четырех. В. А. Доскин писал, что

балл выше четырёх свидетельствует о благоприятном самочувствии испытуемого [2]. Видно, что у всех обследованных после принятия первой дозы энергетика составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение в баллах теста увеличились до 6 и выше. Однако, после принятия второй дозы — значения всех показателей снизились ниже начального уровня.

В таблице 2 представлены данные измерения пульса и артериального давления до принятия энергетиков и после принятия каждого через 30–40 минут.

Таблица 2 — значения Ps и АД у добровольцев

Исследуемые	Перед исследованием		После 1-й дозы напитка (спустя 30–40 мин)		После 2-й дозы напитка (спустя 30–40 мин)	
	АД	Ps	АД	Ps	АД	Ps
Иван	110/74	68	120/80	76	100/60	76
Элеонора	120/70	74	130/74	86	126/80	92
Елена	126/80	70	136/82	78	120/70	84

Как видно, в таблице 2, после приема 1-й дозы энергетического напитка у всех исследуемых повысилось систолическое давление (САД) на 10 мм рт. ст. Диастолическое (ДАД) давление у добровольцев увеличилось на 6, 4, и 2 мм рт. ст. соответственно. Участился пульс на 8, 12, 8 ударов в минуту. После 2-й дозы энергетического напитка у всех добровольцев САД снизилось на 20, 4, 16 мм рт. ст. соответственно. Причем, у Ивана и Елены снижение произошло ниже начальных значений. У Ивана и Елены ДАД снизилось ниже начальных значений, а у Элеоноры повысилось на 6 мм рт. ст. Частота пульса после принятия второго энергетика у Ивана не изменилась, а у Элеоноры и Елены пульс участился на 6 ударов в минуту.

Это пилотное исследование выявило неоднозначное влияние энергетика «Dynamit Strong» на состояние здоровья добровольцев после второй дозы. После принятия первой дозы энергетического напитка составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение в баллах теста увеличились до 6 и выше. Выявлено значительное увеличение САД (на 10 мм рт. ст.), увеличение ДАД, учащение пульса, причем у одной обследуемой до тахикардии (86 ударов в минуту), что, вероятно, согласуется с действием кофеина в составе энергетического напитка, который составляет 150 мг. А вот после второй дозы энергетического напитка значения составляющих функционального психоэмоционального состояния в баллах теста САН снизились ниже начального уровня, такое же снижение произошло по результатам измерения САД и ДАД у двух добровольцев. Частота пульса увеличилась у двух добровольцев до 84 и 92 ударов в минуту, соответственно, а у одного добровольца частота пульса не изменилась.

### **Выводы**

В результате исследования было выяснено, что после принятия первой дозы энергетического напитка «Dynamit Strong» составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение улучшились, у исследуемых увеличились значения САД, ДАД и частота пульса, что согласуется с действием 150 мг кофеина. После принятия второй дозы энергетического напитка выявлены не однозначные результаты состояния здоровья добровольцев. Необходимо продолжить исследование на большем числе добровольцев.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Eysenck H. J. A revised version of the psychotism scale / H. J. Eysenck, P. Barrett // Personality and Individual Differences. — 1985. — Vol. 6, № 1. — P. 21–29.
2. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин [и др.] // Вопросы психологии. — 1973. — № 6. — С. 141–145.