

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

На сегодняшний день молодое поколение часто употребляют энергетические напитки. Взрослые тоже «заряжаются» баночкой Dizzy или Gorilla, поясняя это тем, что им даже не помогает крепкий кофе или экстракт элеутерококка. Возрастает и число студентов употребляющих энергетические напитки с целью прибавок сил для подготовки к занятиям.

Напитки в состав которых входят аминокислоты, кофеин, витамины, гуарана, таурин или дамиану называются энергетическими напитками. Как правило, эти напитки стимулируют эмоционально-психологическую и физическую активность человека.

Многочисленные виды энергетических напитков подразделяются на три основные группы:

- стимуляторы или энергетики, которые содержат в своем химическом составе кофеин;
- алкогольные энергетические напитки;
- напитки, содержащие натуральный кофеин (чай, кофе).

С целью изучения отношения студентов к потреблению энергетических напитков, причинах употребления и вреде энергетиков было опрошено 100 студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби.

По результатам опроса выявлено, что 52% респондентов употребляют безалкогольные энергетические напитки. Среди большого выбора напитков предпочтения студентов распределились следующим образом «Gorilla» 48%, «Dizzy» 27%, «Red Bull» 19%, «Adrenalin» 2% и другие энергетические напитки 2%. Основными причинами потребления энергетиков, по мнению студентов, являются: для подготовки к учебе в период сессии 23%, нравится вкус 16%, для придания бодрости 8%, желание попробовать вкус 5%.

Такое распределение получается вследствие хорошо построенной рекламы. На каждой банке или бутылке написано о волшебном действии энергетиков на организм. Но под яркой этикеткой, которая обещает заряд «энергий», содержится глюкоза, мелатонин, вода, сахарозу, таурин, кофеин, картинин, ароматизаторы и красители, гуарана и женьшень, углекислота. Конечно, реклама радостно вещает о пользе «энергетиков»: пить их – это клево и стильно, и самочувствие будет восхитительным. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить – в спортивных комплексах и в площадках. Необходимо отметить, что сами производители «энергетиков» рекомендуют употреблять не более 1-2 банок в день.

Популярные энергетические напитки состоят из известных в медицине компонентов:

Кофеин. Это – один из самых распространенных видов психостимулятора. Кофеин вызывает усиленный синтез адреналина, который, в свою очередь вызывает учащение сердечного ритма, вплоть до повышений давлений и до аритмии. Замечено, что при употреблении 100 мг кофеина улучшает умственную деятельность, а 238 мг повышают сердечно-сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить минимум 3-4 банки, в основном энергетические напитки содержат от 34 до 90 мг кофеина.

Карнитин. Это природный компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Оно снижает утомляемость мышц и ускоряет обмен веществ.

Гуарана и женьшень. Являются природными стимуляторами, и полезны в малых дозах. При чрезмерном употреблении пагубно сказывается на организме, могут вызвать бессонницу, чувство тревоги, перепады давления. В промышленном производстве к ним добавляют консерванты, красители, ароматизаторы, регуляторы кислотности. Словом, всю так называемую «химию», что при таком сочетании ничего полезного не остается.

Есть в составе «энергетиков» загадочное вещество под названием *инозит*. Однако, стало ясно, что инозит – это одна из разновидностей классов спирта. Производители энергетических напитков утверждают, что инозит заставляет печень более лучше перерабатывать жиры, белки и углеводы.

Теобромин. Очень сильный стимулятор нервной системы.

Таурин. Улучшает нервную систему, ускоряет обменные процессы. Это аминокислота, скапливаемая в мышечных тканях. Ежедневно человек с приемом пищи получает 200-300 мг таурина.

Состав различных энергетиков мало чем отличается друг от друга. В таблице 1 отчетливо видно содержание основных компонентов в наиболее распространенных напитках.

Таблица 1. Сравнительная таблица энергетических напитков

	Burn	Gorilla	Red Bull	Adrenaline Rush	Dizzy
Энергетическая ценность, кКал	61,3	52	45	52	99
Углеводы, г	14,3	12,7	11,3	11,5	11
Таурин, мг	420	340	400	399	400
Кофеин, мг	35	30	32	30	29,9
Аскорбиновая кислота (C), мг		+		36,1	5,4
Никотиновая кислота (B3), мг	0,58	-	8	-	-
Пантотеновая кислота (B5), мг	0,11	+	2	-	-
Пиридоксин (B6), мг	0,06	0,2	2	0,8	007
Фолиевая кислота (B9), мкг	0,028	-	0,02	0,04	0,011
Инозит (B8), мг	12			21,7	
Экстракт гуараны, мг	5,3			+	
L-карнитин, мг		11		100	
D-рибоза, мг				201	
Экстракт женьшеня, мг				4,8	

Итак, после краткого анализа компонентов энергетических напитков можно сделать вывод: пользы от энергетиков нет никакой. Кофеин нам можно получить из умеренного употребления чая и кофе. А если нужны дополнительные стимуляторы, то лучше воспользоваться природными стимуляторами как женьшень или элеутерококком в их обычном виде.

Один из вопросов анкетирования был о вреде энергетических напитков на организм. Из опрошенных студентов 74% знают вред энергетических напитков, 14% не считают их вредными и 12% не знают о вреде.

Помимо энергетиков кофеин содержится в кофе и чае. Доказано, что кофеин бодрит, снимает усталость, помогает выдерживать непростой ритм жизни. Но это все только временный эффект. Вы, наверно, замечали, что выпив много чая крепкого или кофе, нам может быть не очень хорошо. Передозировка кофеина приводит к раздражительности, нервозности, учащенному сердцебиению. Смертельная доза для человека - 100 чашек кофе в день.

В ходе опроса также стоял вопрос о частоте в потреблении кофе и чая. Из опрошенных студентов регулярно 61% пьют кофе, а 39% чаще всего употребляют чай.

Выводы: Производители напитка обещают нам силу и энергию. На самом же деле влияние энергетических напитков на организм, основанное на постоянной стимуляции центральной нервной системы, что приводит к истощению энергетических ресурсов организма, вынужденному всё время находиться в состоянии стресса. Когда действие энергетика заканчивается, усталость, как правило, наваливается на человека с удвоенной силой, а ресурсов на поддержание нормального функционирования органов и систем остаётся всё меньше.

Если вы, тем не менее, в жизненно важном вопросе «пить или не пить» выбираете второе, то следуя поговорке «ненаврeди» употребляйте в малых дозах.

Литература:

1. Из чего состоят энергетические напитки. [Электронный ресурс]. URL [http: aleksanman.narod.ru/energetiki_vliyanie.html](http://aleksanman.narod.ru/energetiki_vliyanie.html)
2. Энергетические напитки. Польза и вред энергетических напитков. Состав и влияние энергетических напитков на организм [Электронный ресурс]. URL www.inflora.ru/diet/diet186.html