

## ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

### К ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ НАПИТКОВ

На сегодняшний день энергетические напитки приобретают большую популярность, и молодежь все чаще употребляет энергетические напитки с целью прибавок сил для подготовки к занятиям.

Энергетические напитки (энергетики, энерготоники) — как правило, коктейли, содержащие кофеин, витамины, аминокислоты, гуарану, таурин или дамиану - компоненты, способные стимулировать физическую и психоэмоциональную активность организма.

Основными потребителями тонизирующих коктейлей в мире выступают молодежь, спортсмены и автомобилисты.

С целью изучения отношения студентов к потреблению энергетических напитков, и причинах употребления энергетиков было опрошено 122 студента Казахского национального университета им. аль-Фараби разных специальностей и факультетов. Все студенты, принявшие участие в опросе употребляют энергетические напитки.

На графике показано соотношение студентов разных курсов, принявших участие в опросе.

1 курс 35%

2 курс 52%

3 курс 9%

4 курс 4%

1 курс 2 курс 3 курс 4 курс 54

В процессе опроса было выявлено, что большая часть студентов предпочитают пить энергетические напитки в качестве тонизирующего средства, нежели чай или кофе. Снизу приведена диаграмма.

Как мы видим, многие студенты предпочитают энергетические напитки. Такое распределение получается вследствие хорошо построенной рекламы. Под яркой этикеткой, которая обещает заряд «энергий», содержится глюкоза, мелатонин, вода, сахарозу, таурин, кофеин, картинин, ароматизаторы и красители, гуарана и женьшень, углекислота. На каждой банке или бутылке написано о волшебном действии энергетиков на организм. Конечно, реклама радостно вещает о пользе «энергетиков»: пить их – это клево и стильно, и самочувствие будет восхитительным. И молодежь пьет: 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.

В следующем вопросе мы рассмотрели, с какой целью чаще всего пьют напитки студенты.

В этой диаграмме представлена цель употребления энергетических напитков.

Больше всего студентам нравится вкус «энергетиков», затем для подготовки к учебе, далее для тренировок. В столбце «другое» причины употребления напитков, такие как: зависимость, для вождения автомобилей, современно, желание попробовать что-то новое. Мы выяснили цель употребления этих напитков, теперь хотим рассмотреть, как часто студенты пьют их и есть ли влияние на их здоровье.

Для подготовки к учебе Нравится вкус Для тренировок Другое

Как видим, большинство опрошенных редко пьют «энергетики».

Давайте рассмотрим состав энергетиков. Популярные энергетические напитки состоят из известных в медицине компонентов:

Кофеин – 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 - природный компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Оно снижает утомляемость мышц и ускоряет обмен веществ.

Гуарана и женьшень. - природные 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 работу нервной системы, ускоряет обменные процессы. Это

аминокислота, скапливаемая в мышечных тканях. Ежедневно человек с приемом пищи получает 200-300 мг таурина[1].

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. Не удивительно, что из всех опрошенных респондентов 21% почувствовали ухудшение здоровья после употребления энергетических напитков.

Выводы: в ходе опроса мы выяснили, что студенты, зная о вреде энергетических напитков все равно употребляют их и основная причина употребления - для подготовки к учебе и из-за того, что нравится вкус. Бесспорно, энергетические напитки вызывают привыкание и значительно вредят здоровью.

Литература:

1. Из чего состоят энергетические напитки. [Электронный ресурс]. URL [http://aleksanman.narod.ru/energetiki\\_vliyanie.html](http://aleksanman.narod.ru/energetiki_vliyanie.html)