

## ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

Казакова А. В., Король В. О.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Телеш И. А. – к.э.н., доц. каф. ИПиЭ

Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники») - безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека или антиседативный эффект.

Целью работы является проведение оценки осведомлённости молодёжи о влиянии энергетических напитков на организм человека на основании социологического анкетирования и по его данным определить отношение опрашиваемых к ним.

Энергетические напитки в большинстве случаев содержат значительное количество кофеина, сахара, витаминов и стимуляторов, а также в их содержимом можно найти таурин (аминокислота, способная повлиять на количество воды и минеральных солей в крови) и L-карнитин, вещество, помогающее организму превращать жир в энергию. Таким образом, энергетические напитки не поставляют энергию извне, а фактически выкачивают ее, истощая организм.

В ходе работы с учетом обзора фактического материала необходимо провести анкетирование и экспериментально доказать, что частое употребление энергетических напитков может нанести вред здоровью человека. В ходе проведения анкетирования, которое являлось анонимным, было опрошено 183 человека, 137 из которых – женщины, 46 – мужчины. Соотношение возраста опрашиваемых следующее: младше 18 лет – 7,1%, 18 - 25 лет – 63,4%, 25 – 30 лет – 29,5%.

В ходе социологического опроса было определено соотношение людей, потребляющих энергетические напитки (рис 1.) и была зафиксирована частота их употребления (рис. 2):

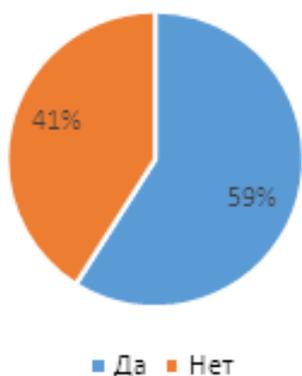


Рисунок 1 – Соотношение людей, потребляющих энергетические напитки



Рисунок 2 – Частота потребления энергетических напитков людьми

А также по результатам опроса выявлены причины употребления энергетиков, наиболее распространёнными среди которых являются: бессонница – 24,8 %, чувство вялости и разбитости – 22,7 %, стрессоустойчивость перед экзаменационной сессией – 15,6 %, приятные вкусовые качества – 15,6%, употребление в любое время без особого повода – 12%.

В ходе проведенной работы установлено, что значительная часть респондентов не знает о негативном влиянии энергетических напитков на организм, что определяет необходимость повышения осведомлённости молодежи об этой проблеме (рис.3):



Рисунок 3 – Осведомленность о вреде энергетических напитков среди людей

Молодежь не осведомлена о потенциальных рисках, связанных с употреблением энергетиков из-за того, как эти напитки распространяются и большинство лиц молодого поколения приобретают «бодрящие» жидкости без каких-либо ограничений. В связи с этим установлено, что 55,2% людей готовы поддержать запрет на их продажу несовершеннолетним (рис. 4):



Рисунок 4 – О введении запрета на продажу энергетических напитков несовершеннолетним группам лиц младше 18 лет

Таким образом, опрос показал, что 59% респондентов употребляют энергетические напитки, 68,9% - знают о их вреде и 55,2% согласны с законом об ограничении распространения этих напитков лицам младше 18 лет.

Для подтверждения вредного влияния энергетиков на организм человека авторами экспериментально доказано вредное и опасное воздействие употребления энергетиков (на примере энергетического напитка марки «PitBull»).

Таблица 1 Результаты эксперимента по выявлению качества энергетических напитков

Название продукта	Реакция	Экспериментальные выводы
Белок куриный (сырой)	Хлопьевидный осадок, белок свернулся	Так как белок есть в химическом составе организма человека. На основе опыта можно сделать вывод, что ткани пищеварительного тракта в первую очередь, и других систем органов, будут подвержены их негативному воздействию.
Скорлупа яичная	Появление желтизны, разрушение скорлупы	Так как состав скорлупы схож с составом зубной эмали человека, частое потребление энергетических напитков может привести к ее разрушению и к появлению желтого оттенка зубов.
Картофель сырой	Выделение крахмала, частичное разрушение, помутнение раствора	Влияние на углеводный обмен, который, в свою очередь, осуществляется главным образом через симпатическую нервную систему, следовательно частое употребление энергетических напитков способствует истощению нервной системы а также и разрушению биологических тканей человека.
Активированный уголь	Активированный уголь поглотил красители, входящие в состав энергетического напитка, и раствор стал прозрачным	Энергетики содержат вредные красители, которые разъедают слизистую оболочку желудка и в конечном итоге приводят к гастритам и язвам.

На основании проведенной работы авторами предложен ряд практических рекомендаций по употреблению энергетических напитков: не смешивать энергетики с алкоголем, не использовать энергетики как замену витаминам и приемам пищи, а также сну.

**Список использованных источников:**

1. Журнал №5 «1000 советов» - «Вся правда, об энергетических напитках» 2015.
2. Электронный ресурс - <http://medportal.su/energeticheskie-napitki-energetiki-sostav-vred-vidy/>
3. Социальный опрос - <https://goo.gl/forms/VFOVUxN73bhu3GHN2>