

Распространенность употребления энергетических напитков среди студентов и школьников Туркестанского региона

Нарынбетов Н. Х., Куандыкова А.К.

Международный казахско-турецкий университет имени Ясави (город Туркестан, ЮКО, Казахстан. 161200), Эл.почта – doctorainashnsd@mail.ru

Несмотря на относительную новизну энергетические напитки широко употребляются среди населения, в том числе студентов и школьников. Недостаточно изученные последствия употребления этих напитков на организм молодых людей должно вызывать настороженность. Однозначно, что данная тема должна стать пристальным вниманием для изучения профилактической медицины.

Ключевые слова: энергетические напитки, здоровье подростков

Prevalence of energy drinks among students and pupils Turkestan region

Narynbetov N. H., AK Kuandykova

International Kazakh -Turkish University Yasavi (Turkestan , South Kazakhstan , Kazakhstan . 161200) , E-mail - doctorainashnsd@mail.ru

Nemostrya the relative newness of energy drinks is widely used among the population, including students. Poorly understood consequences upotrebleniyaetih drinks on the body of young people should cause anxiety . Unequivocally that this unusual and should be subject to the scrutiny of the study of preventive medicine .

Keywords: energy drinks , adolescent health

С 2009 на прилавках маркетов, магазинов и бутиков появился новый вид товара - - энергетические напитки. Как известно, все новое привлекает много внимания. Если учитывать интригующее название и суперзагораживающую упаковку, то следовало ожидать того, что мы имеем на сегодняшний день – достаточно широкое распространение употребления среди населения. Если остановимся коротко на составе энергетических напитков, то по изученной нами литературе, в состав энергетических напитков входят:

- *Кофеин*. Его содержат все без исключения "энергетики". Действует как стимулятор: 100 мг кофеина стимулируют умственную деятельность, 238 мг повышают сердечно-

сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить как минимум три банки, но производители "энергетиков" рекомендуют употреблять не более 1-2 банок в день.

- *Таурин*. Одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина. Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.
- *Карнитин*. Это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.
- *Гуарана и женьшень*. Лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Листья гуараны применяются в медицине: они выводят из мышечных тканей молочную кислоту, уменьшая боль при физических нагрузках, препятствуют возникновению атеросклероза и очищают печень. Медики, впрочем, считают, что возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшеню, не подтверждены исследованиями.
- *Витамины группы В*. Необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга в частности. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков.
- *Мелатонин*. Содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.
- *Матеин*. Вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая матэ. Экстракт вечнозеленого дерева *Ilex Paraguensis* помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса (1,2,3,4,5).

Почему для исследования мы остановились именно на этой проблеме?. Потому что как нам кажется, здесь достаточно неоднозначных мнений. В нашем исследовании мы попытались ответить на вопрос – как часто употребляются энергетические напитки и почему.

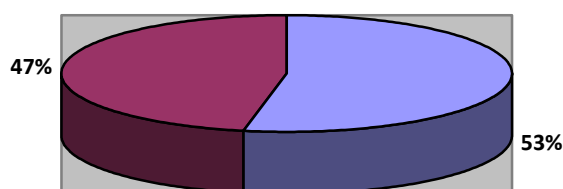
Цель исследования: изучить распространенность употребления энергетических напитков среди студентов вуза и колледжа в Туркестанском регионе.

Объектом исследования были студенты и учащиеся средних школ города Туркестан.

Дизайн исследования – одномоментный поперечный. Использован анкетный метод опроса (образец анкеты см. Прилож.1). Выборка определялась с помощью таблицы случайных чисел.

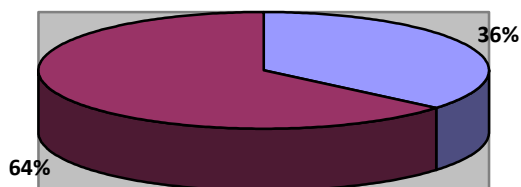
Результаты исследования.

Обработка полученных данных выявила, что наиболее часто употребляемый вид энергетического напитка среди студентов - Dizzy, Red bull, Torpeda. При чем постоянно употребляют энергетические напитки 53 % опрошенных. Частота использования в зависимости от пола была следующей – представители мужского пола намного чаще употребляют энергетические напитки в отличии от девочек-студентов. Их процентное соотношение было следующим: из употребляемого энергетические напитки контингента 64% составили парни, а 36 % - девушки. Интересным является то, что далеко не все любители энергетических напитков интересуются составом. Так, наши исследования показали, что только 44% любителей энергетических напитков знакомятся их составом (диаграммы 1,2,3).



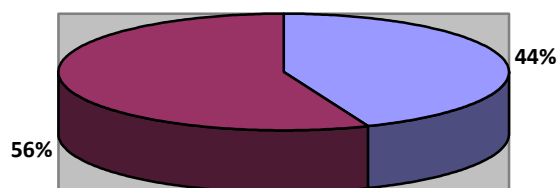
■ 1 употребляющие энерг.напитки ■ 2 неупотребляющие энерг.напитки

Диаграмма 1. Долевое соотношение студентов, постоянно употребляющих и не употребляющих энергетические напитки



■ девушки ■ парни

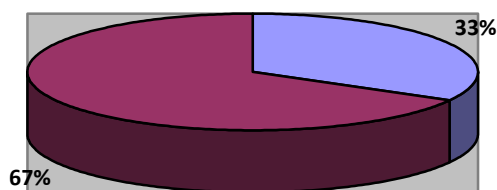
Диаграмма 2. Долевое соотношение студентов употребляющих энергетические напитки по полу



■ 1 изучающие состав энерг.напитков ■ 2 не изучающие состав энерг.напитков

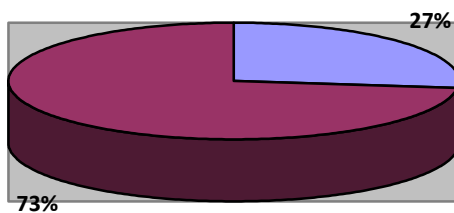
Диаграмма 3. Долевое соотношение студентов, изучающих и не изучающих состав энергетических напитков перед употреблением

Результаты аналогичных исследований среди школьников установила, что наиболее часто употребляемый вид энергетического напитка среди школьников - Dizzy. При чем постоянно употребляют энергетические напитки 33 % опрошенных. Частота использования в зависимости от пола была следующей – представители мужского пола намного чаще употребляют энергетические напитки в отличии от девочек-школьниц. Их процентное соотношение было следующим: из употребляемого энергетические напитки контингента 73% составили парни, а 27 % - девушки. При чем состав читали лишь 28% любителей энергетических напитков (диаграммы 4,5,6).



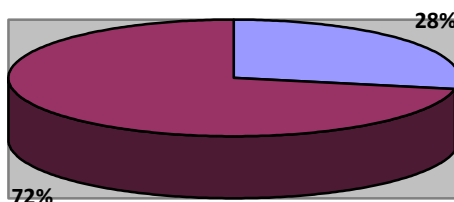
■ 1 употребляющие энерг.напитки ■ 2 неупотребляющие энерг.напитки

Диаграмма 4. Долевое соотношение школьников, постоянно употребляющих и не употребляющих энергетические напитки



девушки парни

Диаграмма 5. Долевое соотношение школьников употребляющих энергетические напитки по полу



изучающие состав энерг.напитков не изучающие состав энерг.напитков

Диаграмма 6. Долевое соотношение школьников, изучающих и не изучающих состав энергетических напитков перед употреблением

Выводы. На основании проведенного нами исследования можно сказать о том, что несмотря на относительную новизну энергетические напитки широко употребляются среди населения, в том числе студентов и школьников. Недостаточно изученные последствия употребления этих напитков на организм молодых людей должно вызывать настороженность. Однозначно, что данная тема должна стать пристальным вниманием для изучения профилактической медицины.

Приложение 1.

Анкета

Пол: _____

Профессия _____

Возраст: _____

1. Вы употребляете энергетические напитки?

а) да б) нет

2. Какой вид энергетического напитка Вы употребляете?

3. С какой целью Вы употребляете энергетические напитки?

4. Перед употреблением читаете состав энергетического напитка?

а) да б) нет

5. Ваши ощущения после употребления энергетического напитка?

6. На протяжении какого времени Вы употребляете энергетические напитки?

7. Как часто Вы употребляете энергетические напитки?

а) _____ день, б) _____ неделю, в) _____ месяц

8. В каком объеме Вы употребляете энергетические напитки?

9. Считаете ли Вы энергетические напитки вредными для здоровья?

а) да б) нет в) не задумывался

10. Если будут известны отрицательные последствия энергетических напитков, то смогли бы Вы отказаться?

а) да б) нет

Дата _____

Литература

1. Вакула Т.Н., Кремлевская С.П. Энергетические напитки-за или против?//БМИК. 2012. 11. С.877
2. Вероника Барабаш; “Энергия займы”; автор Газета “ТЕЛЕСЕМЬ” 25–31 января 2010г
3. Заводной джинн из бутылки, «Российская газета», 16 марта 2004
4. Как воспитать непьющее поколение?, Газета «Северная Осетия», 24 июня 2009
5. Энергетические напитки: полезный или вредный допинг?, ladyshine.ru, 14 мая 2009