

## **Энергетические напитки: за и против**

*Шабловская Елизавета Александровна, Терехова Татьяна Германовна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат биологических наук, доцент Хрусталёв*

*Владислав Викторович, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

Энергетические напитки уверенно вошли в жизнь современного общества. С целью изучения отношения к данной проблеме студентов БГМУ нами было проведено анкетирование. Данные анкетирования показали, что проблема снятия усталости с помощью энергетических напитков существует, а главное настораживает отсутствие интереса к составу данных напитков. Этим и обусловлена актуальность данной исследовательской работы.

### **Цель исследования**

Целью нашего исследования являлось определение влияния энергетических напитков на организм человека.

### **Материалы и методы**

Для достижения данной цели нам необходимо было решить следующие задачи: 1. Изучить отношение к употреблению энергетических напитков студентов первого курса фармацевтического факультета. 2. Провести сравнительный анализ качественного и количественного состава энергетических напитков «Adrenaline Rush», «Burn» и «DYNAMI:T CLASSIC».

### **Результаты**

Сравнительный анализ качественного и количественного состава энергетических напитков «Adrenaline Rush», «Burn» и «DYNAMI:T CLASSIC» показал, что все три энергетика содержат кофеин количеством от 30 до 32 мг, таурин (240, 420 и 310 мг соответственно), витамин В6 (0,8; 0,6 и 1,4 мг), витамин В12 (0,4; 0,28 и 0,5 мг), витамин С и инозит, а также углеводы (13,2; 13,2 и 11 г соответственно) красители, консерванты, ароматизаторы, стабилизаторы и диоксид углерода. В состав энергетиков «Burn» и «DYNAMI:T CLASSIC» входят также витамин В5 (1,1 и 2 мг) и витамин В3 (5,8 и 7 мг). В составе энергетического напитка «Adrenaline Rush» содержится L-карнитин количеством 100 мг.

### **Выводы**

Практическая значимость данной работы заключается в возможности распространения результатов и выводов данного исследования среди учащихся школ, студентов ВУЗов через выпуск брошюр, буклетов «Энергетические напитки: добро и зло». А также проведение акций «Энергия жизни без энергетических напитков».