

Сямашка Г. Ю.

КАВА: КАРЫСЦЬ І ШКОДА ДЛЯ ЗДАРОЎЯ ЧАЛАВЕКА

Навуковы кіраўнік: ст. выкл. Носік А. А.

Кафедра беларускай і рускай моў

Беларускі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт, г. Мінск

Актуальнасць. Кава з'яўляецца адным з самых папулярных напояў ў свеце. Для адных – гэта выдатны спосаб узбадзёрыцца з самай раніцы, для іншых кава з'яўляецца проста смачным напоем, а для некаторых гэта цэлы рытуал, без якога не пачынаецца ні адзін дзень. У дадзенай навуковай рабоце па выніках апытання і з дапамогай навуковых крыніц быў праведзены аналіз шкоднага і карыснага ўплываў кавы на здароўе чалавека.

Мэта: вызначыць асаблівасці ўплыву кавы на здароўе чалавека, правесці ананімнае апытанне сярод студэнтаў БДМУ наконт іх стаўлення да такога напою.

Матэрыялы і метады. Пры напісанні дадзенай навуковай работы была выкарыстана сучасная навуковая літаратура. Было праведзена анкетаванне 187 чалавек з ужываннем уласна распрацаваных анкет-апытальнікаў.

Вынікі і іх абмеркаванні. Згодна з праведзеным апытаннем 57,8% рэспандэнтаў п'юць каву, 30,6% з якіх робяць гэта некалькі разоў на тыдзень, 23,1% некалькі разоў у дзень, 17,6% раз у дзень, 16,7% некалькі разоў у месяц, 5,6% раз на тыдзень, 4,6% раз у некалькі месяцаў і толькі 1,9% раз у месяц. Толькі 16,7% апытаных кава надае пачуццё бадзёрасці, 51,9% надае ў нязначнай меры, а 31,5% наогул не адчуваюць гэтага.

Ёсць некалькі прычын, па якіх людзі аддаюць перавагу ўзгаданаму напою. Адна з самых частых – гэта вытанчаны смак (так лічаць 71,3% рэспандэнтаў). Толькі 14,8% удзельнікаў апытання п'юць каву, бо лічаць яе добрай крыніцай бадзёрасці; для 9,3% наогул не прыныпова, каб гэта была менавіта кава – яе можна замяніць любым цёплым напоем (цыкорыя, чай, кампот з сухафруктаў), якім можна запіць прадукты харчавання; для астатняй колькасці апытаных кава аб'ядноўвае ўсе вышэйпералічаныя прычыны; для 72,2% кава ж проста незаменная. Што тычыцца шкоды кавы, 40,1 % аўдыторыі не лічаць каву шкоднай для здароўя і не ўжываюць яе, але не па гэтай прычыне, а проста па сваім жаданні; 29,9% таксама не лічаць каву шкоднай для здароўя, але, у адрозненне ад папярэдніх, менавіта па гэтай прычыне п'юць каву; 26,2% здагадваюцца аб магчымай шкодзе, але ўсё роўна п'юць; астатнія таксама здагадваюцца і менавіта таму не п'юць.

Кажучы пра адметныя карысныя ўласцівасці кавы (не ўлічваючы пачуцця бадзёрасці), 49,2% рэспандэнтаў не ведаюць адказу на гэтае пытанне, 31% людзей перакананы, што ад кавы ёсць пэўная карысць, 19,8% - супрацьлеглага меркавання.

Выснова. Некаторыя ўрачы сцвярджаюць аб існаванні сувязі паміж ужываннем кавы і ўзнікненнем захворванняў, іншыя, наадварот, кажучы пра карысныя ўласцівасці за кошт наяўнасці кафеіну, тэабраміну, тэафіліну, вітамінаў з групы В, арганічных кіслот. Па выніках даследавання можна зрабіць выснову, што кава можа прыносіць карысць арганізму, а не наносіць шкоду, але толькі пры ўмове ўмеранай колькасці і без празмернага злоўжывання.