

## **Кофеин в питании студентов**

*Кулагина Дарья Алексеевна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) –Кандидат биологических наук Доцент Замбрыцкий Олег Николаевич, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

Имеют место опасения, обусловленные риском нежелательного влияния кофеина на здоровье человека в результате поступления из всех возможных источников. Также необходимо обеспечить безопасность потребления кофеина специфическими группами населения (например, студентами, подвергающимися достаточно высокими стрессовыми нагрузками во время обучения и потребляющими пищевые продукты, содержащие кофеин, в сочетании с другими продуктами или веществами, присутствующими в безалкогольных тонизирующих напитках). Все это требует проведения оценки общего суточного поступления кофеина в среднем по группе студентов, и обосновать регламентации уровня максимального безопасного среднесуточного поступления кофеина.

### **Цель исследования**

Исследовать фактический уровень потребления кофеина студентами из всех источников поступления.

### **Материалы и методы**

В работе использовали разработанную нами анкету. В анкетировании приняли участие более 150 студентов всех факультетов БГМУ (кроме студентов факультета иностранных учащихся). Средние значения возраста и индекса массы тела студентов соответственно - 19,1 год и 20,8 кг/м<sup>2</sup>. Результаты анкетирования были подвергнуты статистической обработке с использованием программы Windows Excel.

### **Результаты**

Установлено, что основными источниками потребления кофеина студентами являются чай, кофе, шоколадные конфеты и шоколад, напитки кола, а среднее ежедневное потребление кофеина составляет 250 мг. Эта величина превышает адекватный уровень суточного потребления 50 мг и верхний допустимый уровень 150 мг, установленные нормативными документами в Республике Беларусь.

### **Выводы**

Необходимо проводить разъяснительную работу со студентами направленную на ограничение потребления энергетических напитков и напитков типа кола, содержащих до 400мг/дм<sup>3</sup> кофеина.