

*Зубковская Н. С., Окунева Д. Д.*

## **О ЗНАЧИМОСТИ ВЛИЯНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Научный руководитель ассист. Ткаченко Н. В.*

*Кафедра патологической физиологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

С далеких времен люди ищут способы продления своей работоспособности в течение дня без прибегания к здоровому сну. Одним из этих путей является использование различных растений, содержащих натуральные соединения, включающие резервные запасы организма и таким образом повышающие его работоспособность. С годами технология использования натуральных трав в пищевой промышленности претерпевала множество изменений, о чем свидетельствует выход на мировой рынок сладких газированных напитков в течение последней четверти века. Название этого продукта – энергетик, что отражает его основной механизм действия на организм.

С приходом энергетиков увеличилось количество случаев развития заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и эндокринной систем, что и является одной из причин напрямую связанной с их доступностью, бесконтрольным потреблением и составом. Целью нашей работы является желание донести как можно большему числу людей информацию о влиянии на организм энергетиков и рассказать о способах взбодриться без их участия. В связи с этим для более детального изучения вопроса пользы и вреда энергетических напитков на общее состояние человека мы обратились ко множеству русских и иностранных источников. В своей работе мы хотим рассказать о влиянии основных составляющих «напитка бодрости», таких как таурин, бензоат натрия, кофеин и его аналоги на группы людей, о факторах риска развития множества заболеваний или же усугубление уже существующих, а также о результатах рассмотрения зависимости между частым употреблением энергетиков и нарушениями сна.

В процессе изучения темы мы подробно разобрали состав напитка для выявления тех компонентов, за которые люди и выбирают энергетик как источник «дополнительных часов в сутках», при этом не задумываясь о возможном приобретении зависимости.