

Подхватилина Н.А.

БОДРОСТЬ И РИСКИ: ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Научные руководители: д-р биол. наук, проф., зав. кафедрой Зубарева Г.М., ассист. Мсхвилдзе Н.П.

Кафедра химии

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, г. Тверь, Россия

Актуальность. В современных реалиях прослеживается высокий спрос на энергетические напитки среди молодежи, особенно в периоды экзаменов, сессий и других сроков дедлайнов. Вопрос безопасности энергетиков остается открытым. В некоторых странах Европы продажа напитков «бодрости», также как и в Российской Федерации находится под пристальным вниманием медицинских работников. Многие исследования показывают, что употребление этого продукта может привести к серьезным последствиям для здоровья, таким как нарушения сердечной деятельности, повышенное давление, бессонница, нервозность и другие проблемы. Поэтому важно проводить дальнейшие научные исследования.

Цель: изучить качественный состав и последствия, связанные с употреблением напитков «бодрости» для молодёжи.

Материалы и методы. Анализ литературных источников о составе и влиянии энергетиков. Анкетирование 134 человек по вопросам их употребления и знание возможных последствий. Результаты опроса проанализированы (в процентном соотношении от общего числа респондентов) для выявления связи между употреблением энергетиков и здоровьем молодого поколения. Исследование состава «Adrenalin rush» на основе качественного химического эксперимента.

Результаты и их обсуждение. Изучение литературных источников продемонстрировало превышение содержания веществ (таких как кофеин, таурин, L-карнитин, женьшень) от рекомендуемой суточной нормы в составе энергетического напитка. Опрос показал, что в настоящий момент возрос в несколько раз выбор продукции на рынке страны. 78% (63% +15%) респондентов употребляет напитки соответственно еженедельно или каждый день. Основной причиной является желание получить прилив бодрости «чтобы проснуться», при этом у некоторых стремление употребить энергетик было вызвано возникновением привыкания. Однако молодежь не интересуется, составом употребляемого напитка. Химический анализ состава «Adrenalin rush» показал высокую кислотность и агрессивность. При его употреблении на пустой желудок, он может раздражать слизистые оболочки, особенно пищевода. В опыте на денатурацию белка установлено это явление, возникающее под действием энергетика, что подтверждает возможность повреждения желудочно-кишечного тракта. Высокое количество глюкозы (доказанно в эксперименте) в составе бодрящего напитка при частом применении может привести к излишнему весу и нарушению обмена глюкозы. Зубная эмаль также подвергается опасности - кальций способен вымываться, что подтверждено наблюдением за изменением состава и цвета яичной скорлупы. Это делает зубы чувствительными. При проведении анализа витамин В₆ не обнаружен, что может свидетельствовать либо об обмане потребителя, либо не исключена возможность погрешности эксперимента, поскольку его количество минимально в исследуемом напитке.

Выводы. Употребление энергетических напитков опасно для здоровья. Более того, даже разовое употребление энергетиков в надежде получения бодрости несет риск и может негативно сказаться на состоянии организма.