

Бердиева С.

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ст. преп. Кошевец С.Ф.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г Минск

Современная студенческая жизнь характеризуется высокой интенсивностью учебного процесса, необходимостью совмещать учебу с работой и активной социальной жизнью. В условиях постоянного дефицита времени и повышенных нагрузок многие студенты ищут быстрые и доступные способы поддержания состояния бодрости и концентрации. В этом контексте энергетические напитки приобрели огромную популярность, став неотъемлемой частью повседневного рациона значительной части молодежи. Их широкое распространение, агрессивная реклама и кажущаяся безобидность создают ложное представление о безопасности потребления. Энергетические напитки содержат мощные стимуляторы, которые при регулярном и чрезмерном употреблении могут оказывать серьезное негативное влияние на физическое и психическое здоровье, академическую успеваемость и общее качество жизни студентов. Отсутствие полного понимания рисков среди студенческой молодежи, а также недостаточная информированность о долгосрочных последствиях делают эту тему крайне актуальной для изучения и обсуждения.

Состав энергетических напитков может варьироваться, но большинство из них содержат комбинацию следующих активных ингредиентов: кофеина, таурина (серосодержащей аминокислоты), сахара, витаминов группы В (В3, В5, В6, В12) и различных вкусовых добавок.

Основное действие энергетических напитков обусловлено синергетическим эффектом высоких доз кофеина и других стимуляторов. Их влияние на системы жизнедеятельности человеческого организма следующее.

Сердечно-сосудистая система. Высокие дозы кофеина и других стимуляторов приводят к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления, тахикардии, аритмии, риску развития инфарктов и инсультов.

Центральная нервная система. Энергетики значительно затрудняют засыпание и ухудшают качество сна. Это приводит к бессоннице и хронической усталости, головным болям, состоянию тревожности и паническим атакам.

Пищеварительная система. Кофеин и другие компоненты могут стимулировать выработку желудочного сока, что приводит к раздражению слизистой оболочки желудка, появлению изжоги и развитию гастрита.

Эндокринная система. Высокое содержание сахара вызывает резкий скачок уровня глюкозы в крови и выброс инсулина, что при частом употреблении может способствовать развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа.

Таким образом, энергетические напитки создают иллюзию повышения продуктивности и контроля над усталостью, но на самом деле истощают ресурсы организма, подрывают физическое и психическое здоровье, дестабилизируют эмоциональное состояние и в конечном итоге снижают академическую успеваемость и качество жизни студентов.