*Склярова Светлана Владимировна,*

*Преподаватель ОГБОУ*  «Черемховский медицинский техникум»

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

В данной работе представлены результаты учебно – исследовательской работы студента по указанной теме.

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который бы знал лучше полезное для его здоровья, чем он сам»

Сократ.

Актуальность темы заключается в том, что с 90 – х годов прошлого века, с момента внедрения энергетических напитков в Россию их популярность постоянно растает. Кроме возрастающего спроса на напитки сегодня отмечается еще один факт – омоложение категории людей, употребляющих энергетики: если с момента знакомства с напитками их употребляли молодые люди в возрасте от 20 до 30 лет, то сегодня их употребляют подростки до 18 лет. Известно, что в настоящее время около 68% опрошенных подростков регулярно употребляют энергетические напитки. Также в медицине ежегодно фиксируется большое количество отравлений энергетиками и случаи наступления смерти, причинами которых являются передозировки энергетическими напитками.

В основе исследований данной работы проходило анкетирование студентов техникума с целью определения уровня осведомленности студентов об энергетических напитках и их воздействию на организм.

В анкетировании приняло участие 140 человек, это студенты 1-4 курсов, в возрасте от 15 до 39 лет. Респондентам предлагалось ответить на три вопроса:

1. Употребляли ли вы хотя бы один раз энергетические напитки?
2. Какие ощущения вы испытывали, после принятия энергетика?
3. Знаете ли вы об отрицательном воздействии энергетиков на организм, если да отметьте какие?

Из 140 опрошенных употребляют энергетики 71 %, не употребляют 29 %. Такие положительные ощущения как прилив энергии, веселье отметили 26%. «Никаких ощущений» так ответили 44%. Такие негативные ощущения как: боли различных характеров, расслабленность, расстройство живота, жажда, метеоризм, сонливость, учащенное сердцебиение, аллергическая реакция, мочегонный эффект, головокружение, усталость, тошнота, снижение зрения, отметили 21 %.

Итак, большинство респондентов употребляли энергетики, из них большинство не испытывали каких либо ощущений, 26 % испытывали положительные воздействия на организм, и 21% - отрицательные. Как мы видим, существенной разницы в процентном соотношении положительного и отрицательного влияния на организм нет. Но стоит обратить внимание на перечисленные негативные воздействия на организм, которые не указаны на этикетках и в рекламных роликах. Анкетированием удалось определить «группы риска», в которых несовершеннолетних употребляющих энергетики больше всего.

К сожалению, молодежь недооценивает опасность энергетических напитков, верит в неуязвимость своего здоровья и принимает за истину рекламу производителей о безвред­ности изготавливаемого ими напитка.

Возникает необходимость в формировании культуры употребления энергетиков, а также профилактики отравлений.

Цели исследования:восполнить недостающие знания у молодых людей о негативном воздействии энергетических напитков на организм.

Объект исследования: энергетические напитки.

Предмет исследования**:** негативное воздействие энергетических напитков на организм.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ источников по данной теме; Изучить положительные и отрицательные факторы энергетиков.

2. Методом анкетирования оценить востребованность энергетических напитков среди студентов техникума и выявить их общий уровень осведомленности по данной проблеме.

3. Определить среди студентов «группы риска».

4. Провести классные часы в группах риска по данной проблеме.

В ходе работы были использованы такие методы исследования как изучение и анализ литературных и интернет - источников и анкетирование студентов и анализ его результатов.

На теоретическом этапе по данной проблеме изучены такие вопросы как: определение энергетиков, история их возникновения, химический состав, особенности воздействия напитков на организм человека и отношение к энергетикам на уровне разных государств.

Энергетические напитки (энергетики, энергото­ники) - это средне - или сильногазированные на­питки, стимулирующие центральную нервную сис­тему человека и дающие возбуждающий эффект.

Распространенность и популярность в России энергетики получили с 90-х годов прошлого столетия. В нашу страну они завезены из Европы, в которую попали из Японии, где и были изобретены в конце 60-х годов 20 века.

Основным компонентом напитков является большие дозы кофеина и витаминов группы В, усиливающие действие кофеина и другие вещества.

При изучении сведений о напитках уделялось внимание не только положительным факторам, но и главным образом негативным влияниям энергетиков на организм.

Удалось выяснить, что к положительным факторам,так привлекающим молодежь, чаще относят:

* Энергетики помогают взбодриться или активизировать работу мозга.
* Напиток можно найти соответственно своим потребностям (алкогольный или безалкогольный, вкусовой выбор).
* Ощущение быстрого эффекта от принятия энергетических напитков.
* Упаковка позволяет употреблять энергетические напитки в любых ситуациях (танцпол, автомобиль, занятие спортом).
* Вкусовое наслаждение.

Котрицательные воздействиям энергетиков относят:

* Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный

комплекс.

* Энерготоник не дает энергии, а высасывает ее из организма человека.
* Кофеин, содержащийся в энерготониках, как и всякий стимулирующий препарат,

истощает нервную систему, вызывает привыкание, как мочегонное средство обезвоживает организм. Употреблять этот напиток вовремя и после тренировки нельзя.

* Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который

способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

* Энергетические напитки, смешенные с алкоголем, повышают артериальное давление

учащают сердцебиение.

Кроме этого имеются противопоказания к употреблению энергетиков:

* Такие напитки не рекомендуется употреблять людям с любыми заболеваниями сердца,

тахикар­дией, артериальной гипертонией, выра­женным атеросклерозом, а также сахарным диабетом, бронхиальной астмой, глаукомой, хроническими болезнями желудочно-ки­шечного тракта, урологическими заболеваниями, нарушениями сна, невротическими расстройствами с тревогой, повышенной раздражительно­стью и возбудимостью, индивидуальной повышенной чувствитель­ностью к кофеину.

* Помимо этого, энергетические напитки неже­лательны для пожилых людей,

беременных женщин и кормящих матерей и категорически противопоказаны детям и подросткам моложе 18 лет.

Пользы организму энергетики не принесут, никакой чудодейст­венной энергии в

этих напитках нет. Обманывая организм, они выжимают из него все силы. «Хитрость» состава напитков заключается в том, что, несмотря на то, что количество каждого компонента в банке не превышает предельно допустимую физиологическую норму, вещества подобраны таким образом, что они усиливают действие друг друга, что и дает максимально возможный стимулирующий эффект. В настоящее время, доказано патологическое воздействие компонентов энергетиков на системы организма, они извлекают скрытые резервы энергии в организме, а они не безграничны. Как результат - нервное и физическое истощение организма, проявляющиеся психическими срывами, повышенной усталостью, бессонницей, раздражительностью, депрессией, повышением артериального давления, учащением пульса, дыхания и еще многими патологическими изменениями.

Ещё одним важным доказательством опасности энергетиков является то, что:

1. В таких европей­ских странах как Дания, Норвегия и Франция опасность энергетических напитков признана официально и данные продукты запрещены к свободной продаже и реализуются через аптечную сеть.
2. В России энергетические напитки могут содержать только один или два тонизирующих вещества, их запрещено продавать в школах, а на банке должны быть указаны рекомендуемые ограничения.
3. В нашей стране с 1 апреля 2015 г. вступил в силу Федерального закон «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков».
4. Вследствие возможного негативного действия энергетиков введено медицинское ограничение на их использование — не более 1-2 банок в сутки, и то при сильной необходимости.

Данные сведения об энергетических напитках были использованы на практическом этапе при проведении классных часов в группах риска, основной целью которых являлось восполнение недостающих знаний у студентов о негативном воздействии энергетических напитков на организм. Подвести их к правильному и осознанному выбору напитков. Дана установка на принятие напитков только в исключительных случаях и не больше 1-2 банок сутки. Это способствует формированию культуры употребления энергетиков и профилактике отравлений. В группах риска распространены памятки.

Практическая значимость работы заключается в следующем:

* Осведомление студентов о негативном воздействии энергетических напитков на организм.
* Формирование культуры употребления энергетических напитков.
* Профилактика отравлений энергетическими напитками.

Литература:

1. Ижогина Е.Ю. Энергетики: все «за» и «против»/ Е.Ю. Ижогина// Спутник классного руководителя.-2011.-№5.-С.64-67
2. Энергетики вредны. <http://gotpower>. ru/o-vrede-energetikov/
3. Энергетические напитки: вред, <http://eko-jizn.ru/>р=2708
4. Энергетические напитки (энергетики). <http://www>. [inmoment.ru/beauty/health-body/power-drinks.htmI](http://inmoment.ru/beauty/health-body/power-drinks.htmI).
5. Здоровье! Энергетические напитки – Электронный ресурс: http://www.sunhome.ru/journal/17433