

РАЗЛИЧИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В Г. ВИТЕБСКЕ

Щемелёва И.М., Ковалёва А.С.,

студентки 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Сушко Г.Г., канд. биол. наук, доцент

В настоящее время употребление безалкогольных напитков плотно вошло в жизнь современного человека, особенно это касается молодежи. Содержание углеводов и калорийность таких напитков может быть высока, что влияет на энергетический обмен.

Цель работы – выявить различия калорийности безалкогольных напитков, реализуемых в торговой сети г. Витебска и употребляемых студентами.

Материал и методы. Материалом для исследований послужили данные о содержании калорий в безалкогольных напитках, реализуемых в торговой сети г. Витебска. Данные были занесены в таблицу Excel и произведена их классификация и систематизация с использованием пакета PAST. Проведено анкетирование студентов ВГУ имени П.М. Машерова (50 человек) для выявления наиболее употребляемых напитков.

Результаты и их обсуждение. Систематизированы данные по содержанию калорий в таких напитках, как яблочный сок, абрикосовый сок, ананасовый сок, апельсиновый сок, березовый сок, виноградный сок, гранатовый сок, лимонный сок, томатный сок, грейпфрутовый сок, морковно-яблочный сок, морковный сок, Палпи, мультифруктовый сок, абрикосовый компот, вишневый компот, грушевый компот, сливовый компот, яблочный компот, Кока-кола, Пепси-кола, Спрайт, Фанта, Швеппс, Севен-ап, Миринда, Крем-сода, Снежок, Росинка, Золотой ключик, напитки газированные фруктовые, квас хлебный).

Показано, что самыми высококалорийными являются вишневый компот (99 Ккал), сливовый компот (96 Ккал), яблочный компот (85 Ккал). А наименее калорийными среди безалкогольных напитков являются томатный сок, лимонный сок, березовый сок и квас хлебный.

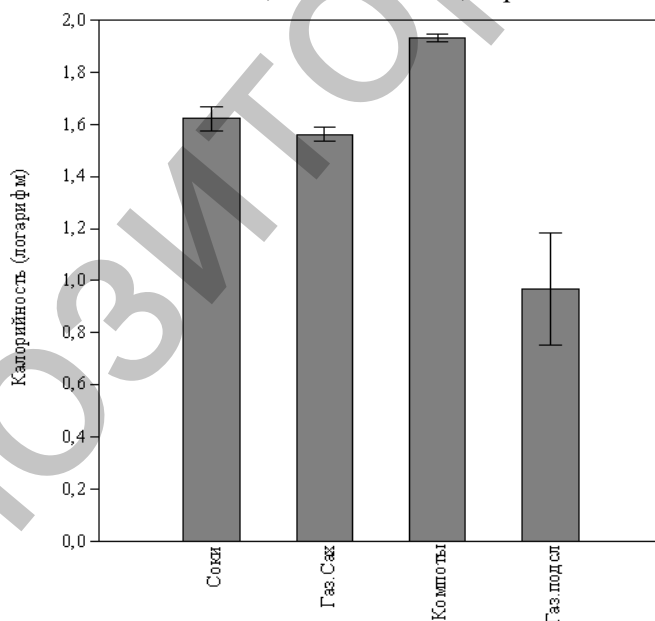


Рисунок 1 – Содержания калорий в безалкогольных напитках

Выявлены достоверные различия ($p < 0,05$) с помощью теста Краскела-Уолиса между большинством напитков. В то же время оказалось, что содержание калорий в газированных напитках с сахаром и большинства соков, за исключением березового и томатного, достоверно не различалось. Это говорит о том, что не только газированные напитки могут оказывать неблагоприятное воздействие на энергетический обмен, но и большинство соков.

Вторым этапом исследования было анкетирование, с помощью которого выявлено, что большинство студентов в течение недели отдают предпочтение следующим безалкогольным напиткам: вода бутилированная (38%), чай (28%), кофе (12%).

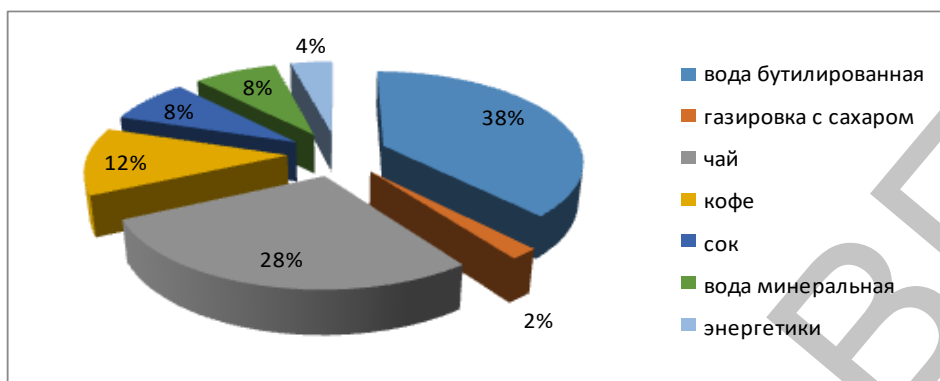


Рисунок 2 – Распределение ответов студентов на вопрос «Какие напитки Вы употребляете в течение недели ежедневно?»

Кроме того, оказалось, что в среднем один студент употребляет 4 литра сладких напитков в неделю.

Заключение. Таким образом, выявлены безалкогольные напитки торговой сети г. Витебска, содержащие максимальное и минимальное количество калорий.

Установлено, что наиболее употребляемыми безалкогольными напитками являются чай, соки, бутилированная вода и минеральная вода. Газированным напиткам с содержанием сахара в настоящее время отдается меньшее предпочтение.

1. Мартинчик, А.Н. Питание человека (Основы нутрициологии) / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2012. – 576.
2. Михайлова, С.В. Оценка функциональных возможностей студентов / С.В. Михайлова, Е. Норкина, Ю. Тремаскина, К. Глаголева // Исследования в области естественных наук. – 2014. – № 4(28). – С. 4.
3. Петленко, В.П. Основные методологические проблемы медицины / В.П. Петленко. – Л., 2012. – 140 с.
4. Раевский, Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Ушакова, Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета имени Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – 202 с.