

ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ НАПИТКАМ

Л.В. Королькова, Д.А. Геут
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: dasag951@gmail.com)

В последние 10–15 лет среди молодежи стало популярно употреблять энергетические напитки. Самые первые энергетики были выпущены в Японии в 70-х годах прошлого века. В европейских магазинах появились только в 90-е годы, но настоящий «бум» славы настиг их только в середине 2000-х годов.

Наибольшей популярностью пользуются такие фирмы, как Burn, Dynamit, Flash Up, Gorilla, Hell, Red Bull, Monster Energy и другие. Все энергетические напитки содержат в себе множество как полезных веществ, так и вредных для здоровья добавок. В состав многих энергетических напитков входят всем известные кофеин и сахар (сахарозаменители в некоторых случаях). В то же время такие вещества, как таурин, L-карнитин, витамины группы B, минералы и другие.

Зачастую молодежь не понимает последствий регулярного употребления таких напитков, считая, что раз напиток безалкогольный, значит, не может нанести серьезный вред организму. При этом дети глубоко заблуждаются. У так называемых «энергетиков» также есть свои минусы. Все энергетические напитки имеют в своем составе кофеин, таурин, глюкозу. Как известно, кофеин тонизирует, воздействуя на центральную нервную систему, увеличивает работоспособность и внимание, но долго выводится из организма. Негативно влияет на клетки печени. Передозировка кофеином может привести человека в неадекватное состояние или вызвать замедление реакций. Таурин стимулирует энергетические процессы. Однако он накапливается в желчи и разрушает клетки поджелудочной железы. Большая концентрация этого вещества может вызвать кровоизлияние в поджелудочную железу и даже смерть. Смешиваясь с алкоголем, таурин приводит в состояние неадекватного нервного возбуждения. Глюкоза мгновенно всасывается в кровь и наполняет энергией жизненно важные органы, не обходя вниманием и мозг. В небольшой дозе глюкоза полезна для организма. Но три баночки энергетика, выпитые подряд за 3 часа, вызовут в организме новые химические реакции. Кровь наполняется глюкозой, вырабатывается «лошадиная» доза адреналина. Адреналин сужает сосуды и вызывает раздражение нервных волокон [3].

Очевидно, что молодежь при регулярном употреблении энергетических напитков, быстро привыкает к ним, а при смешивании с алкоголем,

даже пивом (или другими слабоалкогольными напитками), рискует получить двойную нагрузку на организм.

Цель нашего исследования – выяснить, как часто и почему молодежь употребляет энергетические напитки.

Материал и методы. Нами был проведен опрос на платформе Google формы, в котором приняли участие 130 респондентов.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования, нами были получены следующие показатели.

В опросе приняли участие 73,1% респондентов женского пола, остальные 26,9% – мужского пола. По возрастному составу: 53,8% опрошиваемых в возрасте 18-ти лет, 30,8% – 19-ти лет, в возрасте 20 и 22 года – по 5,8% респондентов, по 1,9% находятся в возрасте 26 и 28 лет (рис. 1).

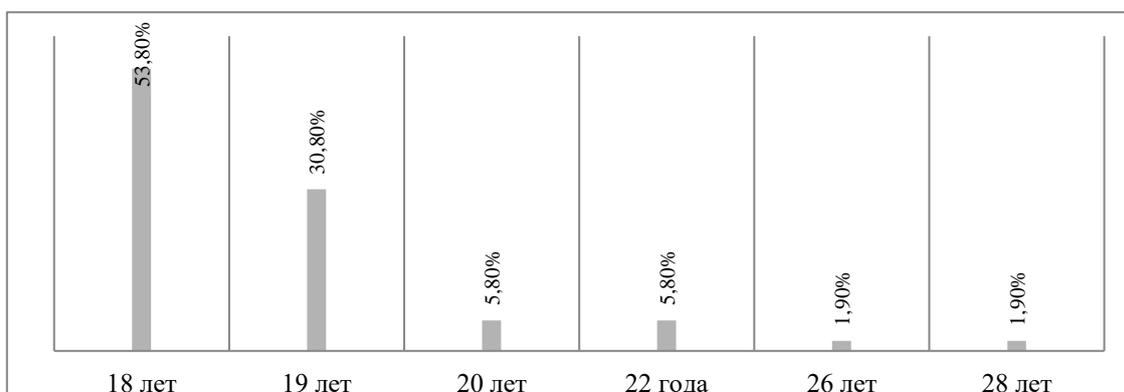


Рисунок 1 – Возраст респондентов

74,5% респондентов утверждают, что употребляют энергетические напитки с какой-либо периодичностью, 25,5% – наоборот, что не употребляют совсем. На вопрос: «Если да, то, как часто» – 3,8% участников опроса выбрали ответ «практически ежедневно»; вариант ответа «один раз в 2–3 дня» выбрали 9,6% респондентов; «не чаще одного раза в неделю» – 23,1% опрошиваемых; вовсе не употребляют энергетические напитки – 23,1%; наибольший процент людей выбрали вариант ответа «единичные случаи» – 40,4% респондента (рис. 2).

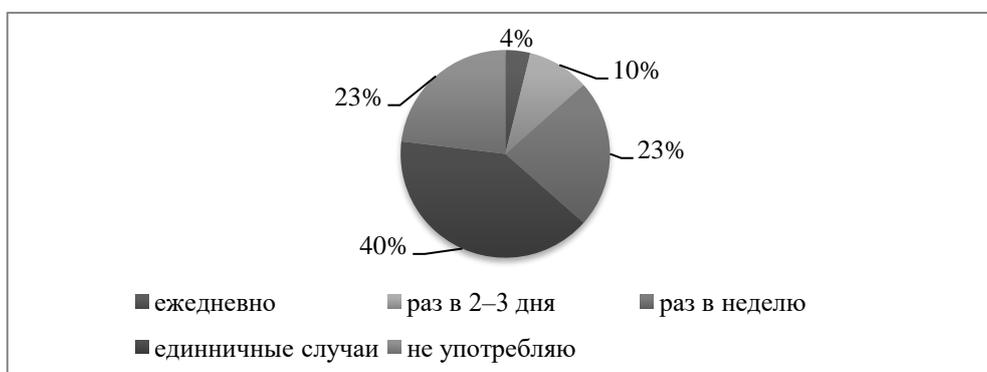


Рисунок 2 – Как часто Вы употребляете энергетики?

В вопросе на осведомленность о составе энергетика, был представлен перечень веществ, содержащихся в энергетических напитках:

50% респондентов знали о содержании глюкозы в составе энергетиков; о витаминах знали – 44,2%, о таурине – 61,5%; наличие кофеина отметили 90,4% респондентов; о минералах в составе знали только 3,8%, о углеводах были осведомлены 42,3%, а 15,4% участников исследования вовсе не интересовались составом напитка (рис. 3).

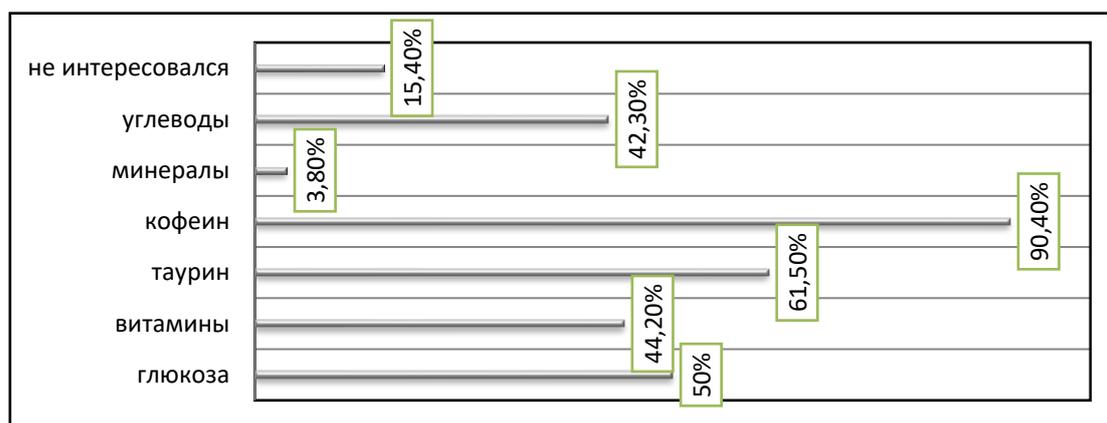


Рисунок 3 – Осведомленность о веществах, содержащихся в энергетических напитках

На вопрос «Что Вы ощущаете после употребления энергетических напитков?» были получены следующие ответы:

- скачки артериального давления (9,6% респондентов);
- бодрящее воздействие (21,2%);
- повышение общего тонуса и повышение настроения (по 17,3%);
- апатия, сонливость (7,7% респондентов);
- активизацию умственной деятельности (3,8%);
- никаких особых ощущений (46,2% опрошенных);
- не употребляют вовсе (7,7% респондентов).

В следующем вопросе был представлен перечень наиболее популярных и распространенных фирм энергетических напитков в Республике Беларусь (можно было выбирать несколько вариантов ответов). Среди них Burn, Dynamit, Flash Up, Gorilla, Hell, Red Bull, Monster Energy. Наибольшей популярностью, среди тех, кто употребляет энергетические напитки, у молодежи пользуются такие фирмы, как Dynamit (51,9% респондентов) и Gorilla (53,8%).

Изучая причины, побуждающие употребление энергетических напитков, мы выяснили, что наиболее популярным ответом является «просто вкусно», его выбрали 65,4% респондентов. Следующим по популярности ответом является вариант «хочется самому, независимо от окружения», его

выбрали 25% опрошиваемых. «Из-за бодрящего эффекта» энергетические напитки употребляют 23,1% респондентов.

У 59,6% участников энергетические напитки употребляют друзья и знакомые. А у 82,7% респондентов энергетики употребляют в семье часто. 15,4% респондентов выбрали ответ «да, редко».

На вопрос «Знаете ли Вы, какое влияние на здоровье человека оказывает регулярное употребление энергетиков?» были даны следующие ответы:

- повышается пульс (48,15%);
- увеличение артериального давления отметили 67,3%;
- нарушение сердечного ритма (84,6%);
- повышенную нервную возбудимость отметили 50% респондентов;
- возможность смерти отмечают 21,2%;
- регулярное употребление энергетических напитков не оказывает никакого влияния на здоровье (3,8%).

На вопрос «Хотели бы Вы узнать о вреде и пользе энергетиков?» 61,5% участников опроса выбрали вариант ответа «да», и 38,5% – ответ «нет».

Анализируя последний вопрос анкеты: «Интересовались ли Вы какой-либо литературой, видео-источниками информации по теме вреда и пользы энергетиков?». Положительно на него ответили 30,8% опрошиваемых, отрицательно – 69,2% респондентов.

Заключение. Таким образом, исходя из результатов проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

- большая часть молодёжи употребляет энергетические напитки не на постоянной основе, а только время от времени, но не чаще одного раза в неделю. Ежедневно, на постоянной основе, энергетики употребляют единицы опрошиваемых;
- в среднем респонденты не очень хорошо осведомлены о составе энергетических напитков;
- менее половины респондентов хоть раз интересовались информацией по теме вреда и пользы энергетиков, но при этом большинство хотели бы данную информацию узнать;
- большая часть опрошенных отмечает, что энергетики употребляет исходя из того, что им «просто вкусно».

Список использованных источников

1. Энергетики – вред или польза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fr.gov.by/services/centre-gigieny/info/20230513-energetiki-vred-ili-polza.html>. – Дата доступа: 04.03.2024.

2. Чем опасны энергетики и можно ли пить их без вреда для здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/612b7c9c9a794722f96cd8cb#p2>. – Дата доступа: 05.02.2024.

3. Зелепухина, Л.П. Влияние энергетических напитков на организм человека [Электронный ресурс] / Л.П. Зелепухина // Современные научные исследования и инновации. – 2012. – № 2. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2012/02/7064>. – Дата доступа: 28.02.2024.