

УДК 613.3

ВЛИЯНИЕ ТОНИЗИРУЮЩИХ НАПИТКОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Гайнутдинова А.Р.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Мельникова П.А.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние тонизирующих напитков на работоспособность студентов. Приведены проанализированные статистические данные по данной теме. Целью исследования является определение влияния и эффектов тонизирующих напитков на работоспособность. Результаты исследования показали, что 70,0% опрошенных студентов употребляют тонизирующие напитки: из них 10,8% пьют чай, 21,3% выбирают кофе, а 37,9% предпочитают энергетические напитки.

Ключевые слова: тонизирующие напитки, энергетические напитки, работоспособность, студенты.

THE EFFECT OF TONIC DRINKS ON STUDENTS' PERFORMANCE

Gainutdinova A.R.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Melnikova P.A.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. This article examines the effect of tonic drinks on students' performance. The analyzed statistical data on this topic are presented. The aim of the study is to determine the effect and effects of tonic drinks on students' performance. The results of the study showed that 70.0% of the surveyed students consume tonic drinks: 10.8% of them drink tea, 21.3% choose coffee, and 37.9% prefer energy drinks.

Keywords: tonic drinks, energy drinks, performance, students.

Актуальность. В наше время каждый знает о тонизирующих напитках, однако и не мало тех, кто хоть раз их пробовал. К этим напиткам относятся энергетические напитки, кофе, чай. [1] Реалии современного мира таковы, что темп жизни настолько ускорился, что за ним бывает сложно поспевать. Например, человек желающий увеличить свою работоспособность, концентрацию, либо уменьшить сонливость, может прибегнуть к помощи этих

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

чудодейственных напитков. [1-3] Так и студенты: с целью успеть все и везде они могут употреблять тонизирующие напитки. Особенно важно сохранить свою работоспособность в вечернее время или в период сдачи экзаменов, когда каждый час времени за повторением учебных материалов оказывает существенное влияние на конечный результат. Тем не менее, необходимо помнить, что тонизирующие напитки могут оказывать негативное влияние на организм человека. [1-5]

Методы исследования. Анкетирование среди студентов 4 курса лечебного факультета медицинского ВУЗа помогло проанализировать влияние тонизирующих напитков.

Результаты исследования. При опросе 80 студентов медицинской академии 69 человек (86,3%) употребляют тонизирующие напитки: из них 12 человек (17,4%) пьют чай, 19 (27,5%) выбирают кофе, а 38 (55,1%) предпочитают энергетические напитки.

Студенты после употребления энергетических напитков описали следующие эффекты: работоспособность увеличивалась на продолжительное время (эффект сохранялся около 3-4 часов), ощущался резкий прилив энергии. У лиц, пьющих чай или кофе работоспособность возрастала на непродолжительный срок (до 2-х часов).

Рассмотрим подробнее влияние энергетических напитков на организм. Несмотря на более высокую эффективность по сравнению с другими тонизирующими напитками, энергетики вызывают немало побочных эффектов. Сюда входят: резкое учащение сердцебиения, головная боль, боли в животе, нестабильность настроения. Также у этих студентов по прошествии 4-х часов возникло чувство слабости, сильной сонливости. Студенты, употребляющие чай или кофе, подобных жалоб не предъявляют.

Вывод. С одной стороны, тонизирующие напитки оказывают значительное влияние на работоспособность студентов. С другой - слишком частое употребление этих напитков может привести к многочисленным заболеваниям

сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной систем. Поэтому употребляя тонизирующие напитки необходимо помнить об их отрицательном влиянии на организм.

Рекомендации. Чтобы избежать возникновения проблем со здоровьем, связанных с употреблением тонизирующих напитков, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Употреблять не более 400 мг кофеина в день.
2. Не употреблять натощак.
3. Не употреблять лицам, страдающим заболеваниями пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной систем.
4. Необходимо правильно питаться, иметь полноценный сон и регулярную физическую активность.

Библиографический список

1. Кривых А.Н., Захлебина Н.В. Влияние энергетических напитков на здоровье обучающихся в вузе // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2019. №.
2. Шаймарданова, А. Р. Анализ частоты употребления газированных напитков среди студентов / А. Р. Шаймарданова, А. А. Жукова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 3(87).
3. Иванова, А. С. Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса / А. С. Иванова, З. С. Туктарова, Д. А. Толмачев // Психология человека и общества. – 2019. – № 5(10). – С. 5-10.
4. Шалыгин Л.Д., Еганян Р.А. Энергетические напитки — реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодежи и взрослого населения. Часть 2. Риски, связанные с потреблением алкогольсодержащих энергетических напитков. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения. // Профилактическая медицина. 2016;19(2):51-57.
5. Трофимов Н. С., Кутя С. А., Кривенцов М. А., Мороз Г. А., Гафарова Э. А.,

Эннанов Э. Х., Никитина О. В., Алексеев М. А., Андреева О. В. Влияние энергетических напитков на здоровье человека // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-energeticheskikh-napitkov-na-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 31.10.2024).

Оригинальность 95%