

УДК 663.9

*Горянная Н.А., старший преподаватель
Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и
медицинская реабилитация»*

Северный Государственный Медицинский Университет

Россия, г. Архангельск

Бритвина Л.Е.

студент

2 курс, факультет «Педиатрия»

Россия, г. Архангельск

Абыева А.Т.

студент

2 курс, факультет «Педиатрия»

Россия, г. Архангельск

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ВЛИЯНИИ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ.

Аннотация: Статья посвящена исследованию влияния употребления кофеина на водный баланс и общее состояние здоровья студентов. Кофеин является природным стимулятором нервной системы, он вызывает ощущение повышенной активности, энергии. Однако употребление таких продуктов может иметь негативные последствия для здоровья. Цель статьи — анализ осведомлённости студентов о влиянии кофе на водный баланс и организм с помощью анкетирования. Было проведено опрос среди 100 студентов СГМУ, в ходе которого было установлено, что обучающиеся знают о возможных рисках употребления кофе. Полученные данные

позволяют сделать выводы о важности информирования молодежи о возможных последствиях чрезмерного употребления кофеиносодержащих продуктов для их здоровья и академической успеваемости.

Abstract: The article is devoted to the study of the influence of coffee and energy drinks consumption on water balance and general health of students. Caffeine is a natural stimulant of the nervous system, it causes a feeling of increased activity, energy. However, consumption of such products can have negative consequences for health. The aim of the article is to analyze the students' awareness of the effect of coffee on water balance and body by means of questionnaire survey. A survey was conducted among 100 students of SSMU, during which it was found that students are aware of the possible risks of coffee consumption. The data obtained allow us to draw conclusions about the importance of informing young people about the possible consequences of excessive consumption of caffeine-containing products on their health and academic performance.

Ключевые слова: здоровье, студенты, сердцебиение, давление, кофе, влияние кофеина.

Keywords: health, students, heartbeat, blood pressure, coffee, effects of caffeine..

Актуальность исследования: в настоящее время большинство студентов сталкиваются с высокими учебными нагрузками, стрессами и необходимостью совмещать учебу с работой. Для повышения концентрации внимания и борьбы с усталостью многие молодые люди прибегают к употреблению кофеина. Однако эти продукты могут оказывать влияние на здоровье, что имеет важное значение для организма и успеваемости студентов.

Многие люди не представляют начало дня без чашки чая или кофе. Что вполне объяснимо: кофеин — это природный стимулятор центральной

нервной системы. Он отвечает за выброс адреналина, что приводит к учащенному сердцебиению и повышению давления. К мышцам поступает больше крови, ощущается резкий прилив сил. [2]

Вещества, в состав которых входит кофеин, обычно используются, чтобы помочь людям бодрствовать и внимательнее заниматься повседневными делами. Помимо реакции мозга, кофеин влияет и на другие части тела. Это вещество также называют стимулятором мочевого пузыря. Часто называемое мочегонным средством, оно увеличивает выработку мочи и чувство потребности в мочеиспускании. [3]

Цель исследования: проанализировать осведомленность студентов о влиянии кофе на водный баланс и организм в целом.

Кофеин является одним из наиболее широко употребляемых психоактивных веществ в мире, и его присутствие в различных продуктах питания и напитках делает его важным объектом исследования. В то же время, энергетические напитки становятся все более популярными среди молодежи и спортсменов благодаря своей способности повышать уровень энергии и концентрации.

Материалы и методы:

В исследовании участвовало 100 студентов Северного государственного медицинского университета в осеннем семестре учебного года. Из которых девушек 78 (78%) и юношей 22 (22%). Большому количеству опрошиваемых от 18 до 20 лет.

Всем студентам была предложена анкета, состоящая из 10 вопросов, которая заключала в себе изучение осведомленности о влиянии кофе и энергетических напитков организм студентов. Из результатов опроса мы выяснили, что студенты предпочитают кофе — 44(44 %) человека, чай — 56 (56 %) студентов. На вопрос, чувствуют ли студенты изменение **привычек в употреблении кофе**, 69 (69 %) человек ответили «нет, остались прежними», у 23 (23%) человек привычки увеличились, а у 8(8%) уменьшились.

Количество кофе, употребляемого студентами в течение дня представлено на рисунке 1.

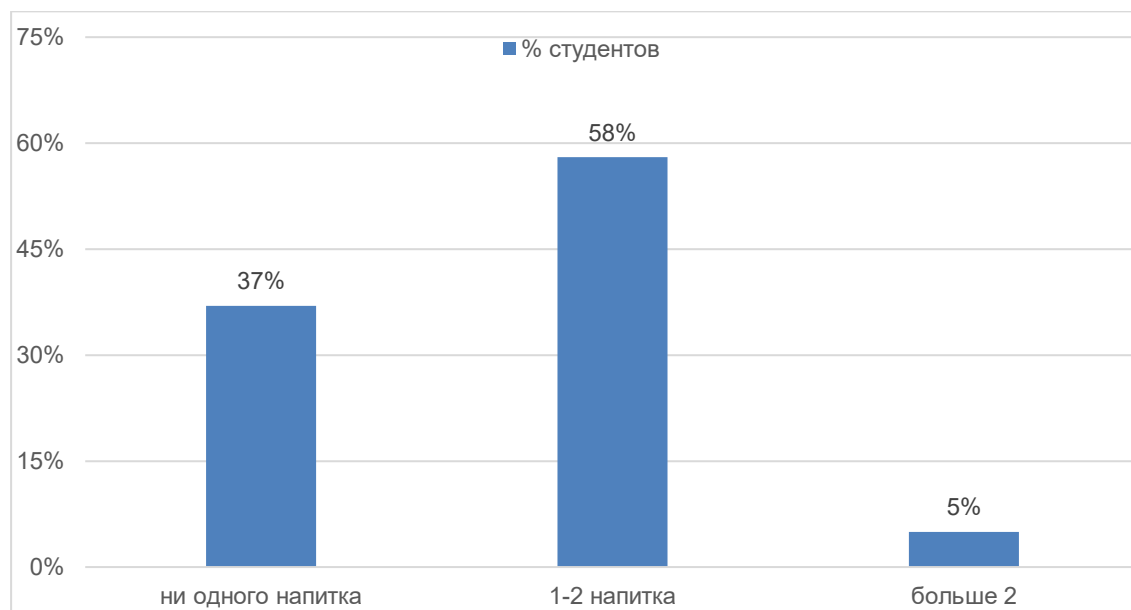


Рисунок 1 — Анализ употребления студентами кофе в сутки.

Положительные изменения, а именно: повышение энергии, отсутствие сонливости) после употребления кофе отметили 35 (35%) человек, большинство - 54 (54%) не замечают никаких изменений от употребления кофе, однако, 11 (11%) отметили, что человек испытывают головную боль, после его употребления. На вопрос: «Как часто вы пьете воду, после употребления кофе» лишь 14 (14%) человек ответили «всегда», 15 (15%) — часто и 71 (71%) человек «редко». Что говорит, о влиянии употребления кофе на водный баланс.

Далее мы проанализировали осведомленность студентов о возможных рисках употребления кофе, данные представлены на рисунке 2.

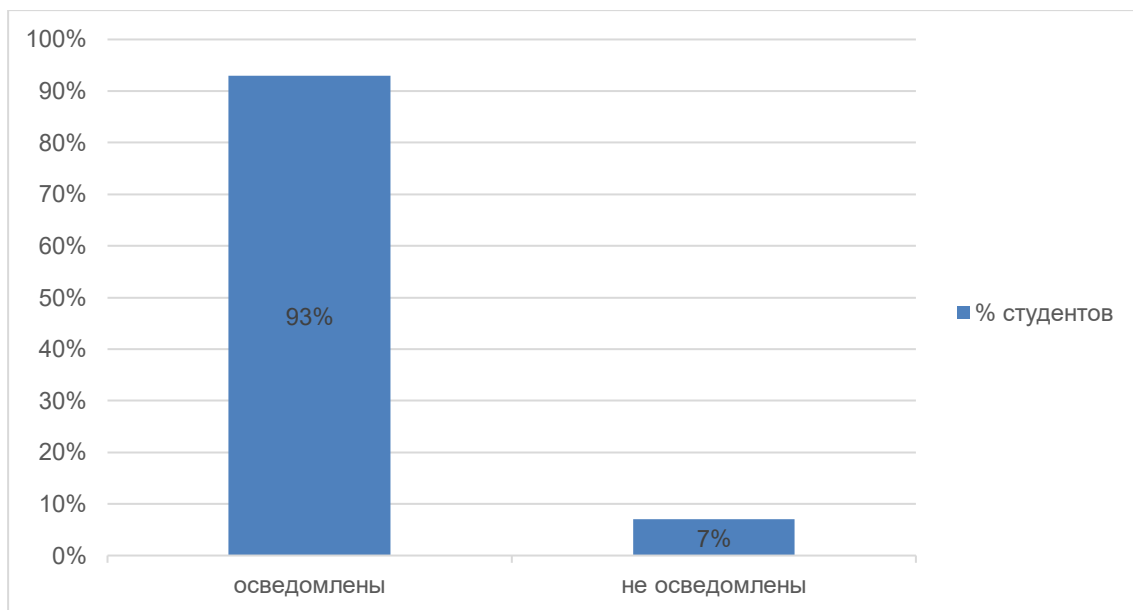


Рисунок 2 — Анализ осведомленности студентов о возможных рисках употребления кофе.

Таким образом, анализ полученных данных позволил нам понять, что основная заинтересованность студентов проявлялась в понимании влияния кофе на различные системы организма и рекомендуемой допустимой дозе кофеина для лиц от 18 до 20 лет. В связи с выявленной заинтересованностью, мы проанализировали некоторые источники литературы, где выявили, что употребление 3 чашек кофе в день может снизить риск рака печени, предстательной железы [5], защитить от 2 типа диабета, болезни Паркинсона и Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта [5]. По данным Всемирной организации здравоохранения допустимая доза для ежедневного употребления кофеина не более 400 мг кофеина в день, что примерно равно трём чашкам кофе. Однако ученые полагают, что чрезмерное употребление кофе может вызывать и негативные реакции: употребление более чем 500–600 мг кофеина в день может привести к бессоннице, нервозности, неугомонности, раздражительности, расстройству желудка, учащенному сердцебиению, тремору мышц и увеличить риск ранней смерти [6].

Использованные источники.

1. Кофеин (Caffeinum) // Сайт РЛС — Регистра лекарственных средств: Электронный ресурс. — Режим доступа: <https://www.rlsnet.ru/active-substance/kofein-458?ysclid=m7m1e18h1x44890427> (дата обращения: 10.05.2023).
2. «Кофеин - польза или вред?» // ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Липецкой области": Официальный сайт. — Режим доступа: <https://urologmurmansk.ru/tpost/yi7rv10581-kak-kofein-vliyaet-na-mochevivodyaschie?ysclid=m7m12wm39j242712666> (дата обращения: 15.04.2023).
3. Ибрагимов, Р. Р. Влияние кофе на мочевыводящие пути / Р. Р. Ибрагимов // Электронный ресурс. — Режим доступа: <https://urologmurmansk.ru/tpost/yi7rv10581-kak-kofein-vliyaet-na-mochevivodyaschie?ysclid=m41qtdh0g4156729364> (дата обращения: 20.06.2023).
4. Медицинская корпорация МЕДСИ. Кофеин: как он влияет на здоровье? // Электронный ресурс. — Режим доступа: <https://perm.meds.ru/articles/kofein-kak-on-vliyaet-na-zdorove/> (дата обращения: 01.07.2023).
5. Кароматов, И. Д., Каримов, М. Б. Кофе как лечебное и профилактическое средство – обзор литературы / И. Д. Кароматов, М. Б. Каримов // Биология и интегративная медицина. – 2019. – № 3 (31). – С. 45–58. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kofe-kak-lechebnoe-i-profilakticheskoe-sredstvo-obzor-literatury> (дата обращения: 30.03.2025).
6. COVID-19, коронавирус, антитела // ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Липецкой области": Официальный сайт. — Режим доступа: <https://www.cge48.ru/gigienicheskoe-vospitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya/kofein---polza-ili-vred.htm?ysclid=m7m170bh4e715716656> (дата обращения: 25.08.2023)

