

УДК 796

Крапивин Роман Русланович,

студент,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский национальный исследовательский

технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ»,

Набережночелнинский филиал

Российская Федерация, 423822,

г. Набережные Челны, ул. Академика Королева, д.1

Научный руководитель: **Герасимов Николай Петрович,**

доцент кафедры гуманитарных и экономических дисциплин

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования «Казанский национальный исследовательский

технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ»

Набережночелнинский филиал

Российская Федерация, 423822

г. Набережные Челны, ул. Академика Королева, д.1

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается использование различных стимуляторов для получения дополнительных сил при интенсивном ритме современной жизни, последствия употребления энергетических напитков.

Ключевые слова: таурин, витамины, кофеин, сахар, энергетик.

Среди современных деструктивных привычек, помогающих собраться и хорошо себя чувствовать, можно отметить частый прием энергетических напитков.

Что такое энергетические коктейли и почему они так популярны у молодежи? Желание получить эффект бодрости, является одним из ключевых факторов. С другой стороны, есть ряд негативных послед-

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

ствий для здоровья. Прежде чем подвести положительные и отрицательные стороны употребления энергетиков, нужно узнать их состав.

Продукты не имеют одинакового состава, но общие ингредиенты включают кофеин, таурин, витамины группы В (В3, в6, в12, инозитол), трав (например, женьшень, гуарана) и, конечно же, немного сахара или искусственного подсластителя.

Полезность и вред энергетика зависят от ее составляющих. В чем польза этого бодрящего напитка, который заставляет организм выбрасывать последние силы и активно бороться с усталостью?

Кофеин – это широко применяемый стимулятор умственной и физической активности. Кофеин способствует ускорению сердечного ритма, а также оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему. При регулярном употреблении ежедневной дозы кофеина вы будете чувствовать себя плохо, а также испытывать проблемы с желудком и кишечником [1].

Таурин и витамины группы В и D. Аминокислота цистеин таурин – это аминокислота, которая содержится в небольшом количестве в организме человека. Она способствует повышению концентрации и помогает усваивать минералы. Поэтому она входит в состав многих витаминных комплексов для детей и людей, занимающихся спортом. Однако безвредность этого витамина не доказана [3].

L-карнитин и глюкуронолактон. Они также необходимы. Во многих продуктах питания они содержатся. Благодаря карнитину, ускоряются обменные процессы и положительно влияет на мужскую репродуктивную функцию. В некоторой степени глюкуронолактон является сорбентом, поскольку он очищает организм от вредных веществ.

Гуарана и женьшень – эти ингредиенты оказывают стимулирующее действие, аналогичное кофеину. В небольших дозах они полезны, одна-

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

ко, при условии регулярного употребления, они вызывают раздражение и бессонницу.

Так же ошибочно считать, что энергетик помогает увеличить бороться с усталостью— на самом деле он только усугубляет ситуацию с истощением. Наибольший вред от такого воздействия на организм человека наносят нервная и сердечно-сосудистая системы. Заставляя надпочечники постоянно вырабатывать адреналин, энергию – искусственным образом стимулируют все органы и системы. Когда прилив отступает, человек чувствует себя ещё более измотанным.

Основной вред организму:

1. Вред энергетик может причинить, если вы выпьете более 2 банок. При этом у людей поднимается уровень сахара в крови и увеличивается кровяное давление, что может вызвать гипертонический криз;

2. Влияние энергетических напитков на организм при их употреблении вместе с алкоголем в чрезмерных количествах может привести к летальному исходу;

3. Это вредно для водно-солевого баланса человека. Кофеин провоцирует повышение давления, выводя из организма соль и помогая выводить из организма излишки воды;

4. Вред энергетических напитков заключается в том, что они истощают энергетические резервы организма, а не приносят дополнительных сил, как считают многие;

5. Как правило, длительное и регулярное употребление энергии приводит к ухудшению состояния человека с заболеваниями печени, почек, сердца и нервной системы;

6. Из-за того, что в энергетике есть много красителей и они медленно выводятся из организма, у людей могут возникнуть проблемы с пищеварительной системой. Через сутки после очередной выпитой банки есть риск обнаружить гастрит или язву [2].

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Основная польза:

1. Энергетические напитки улучшают умственную работоспособность;
2. Эффекты кофеина для борьбы с усталостью также могут рассматриваться как преимущество при правильных обстоятельствах;
3. Потребление энергетических напитков улучшает мышечную силу и выносливость, результаты тестов на выносливость, прыжки и спортивные действия [1].

Список литературы

1. Ваш Айболит Влияние энергетиков на организм человека. – URL: <http://www.vashaibolit.ru/408-vliyanieyenergetikov-na-organizm-cheloveka.html> (дата обращения 22.12.2021).
2. Вред энергетических напитков. – URL: <http://webdiana.ru/jenskoe-zdorovye/budem-zdorovi/4471-vredenergeticheskikh-napitkov.html> (дата обращения 22.12.2021).
3. Зелепухина Л.П. Влияние энергетических напитков на организм человека // Современные научные исследования и инновации. – 2012. – № 2. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2012/02/7064> (дата обращения: 22.12.2021).
4. Кутергина Е. Как выгнать «Ягуара» с прилавков магазина. – URL: <http://www.lesohimik.ru> (дата обращения 22.12.2021).