

потребление кофе как «привычка и традиция», причём отдавался приоритет в потреблении напитков в дневное (30,2%) и утреннее (26,2%) время. Анализ эффектов кофеина на организм студентов показал, что более 50% участников опроса не ощущали изменений при употреблении кофеина, 41% студентов чувствовали бодрость, 6% — усталость, 17,2% — прочие неприятные ощущения. Большинство опрошенных считают, что их состояние не зависит от кофеина, однако 20% выявили у себя зависимость от напитков, о чём говорит нарастание усталости при отказе от кофеинсодержащих продуктов. Отмечено также, что 21% студентов плохо засыпали, 12% не высыпались, у 12% отсутствовало ощущение бодрости, у 7% отмечался прерывистый сон.

Заключение. Кофеинсодержащие напитки являются неотъемлемой частью повседневной жизни студентов. Самым популярным напитком является чай. Часть студентов отметила на себе положительные эффекты кофеина, выделяя его психостимулирующее воздействие, подъем настроения, повышение выносливости и бодрости, необходимых студенту в дневное время. Однако были и те, кто отметили дискомфорт и усталость, нарушения сна, ощутили на себе зависимость от потребления кофеина.

* * *

* * *

КОФЕИН В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Алиева Н., Королева О.А.

Научный руководитель: доцент Н.Л. Ямщикова

ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова»
Минздрава России (Сеченовский университет), Москва, Россия

Ключевые слова: кофеин; студенты; эффекты; кофеинсодержащие напитки

Актуальность. Кофеин входит в состав многих популярных напитков и продуктов, употребляемых ежедневно. Влияние кофеина на организм продолжают изучать.

Цель: определить влияние кофеина на организм и его роль в жизни студентов для разработки рекомендаций по правильному потреблению кофеина.

Материалы и методы. Проведён анализ литературы и рандомизированное исследование с помощью анкетирования среди 151 студента медицинских, гуманитарных и технических вузов в возрасте до 20 лет. Анкета включала 14 вопросов и подразделялась на 3 блока, анализировались эффекты популярных кофеинсодержащих напитков и ощущения после их употребления.

Результаты. Установлено, что 70% опрошенных студентов употребляют напитки с кофеином ежедневно, из них кофе употребляли ежедневно 27,2% испытуемых. При этом выявлено, что 55,9% пьют 1 чашку в день; 37,3% — 2–3 чашки; 6,8% — больше 3 чашек. Предпочтения в выборе напитков у студентов распределились так: 39,1% — чай; 25,8% — вода; 24,5% — кофе; 7,9% — сладкая газировка. При определении нужды потребления кофеинсодержащих напитков было определено, что 53,6% студентов пьют для удовольствия, 25,2% — для повышения работоспособности. Популярным является