

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ КОФЕ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДЕЖИ

*Кулецкая А. А. студентка 2 курса
Гродненского государственного медицинского университета
Смирнова Г.Д., старший преподаватель,
Сивакова С.П., к.м.н., ГрГМУ
научные руководители
г. Гродно, ул. Домбровского, 27, 174, Республика Беларусь
kuleckay@mail.ru*

Актуальность. В настоящее время кофе является очень популярным продуктом, который вызывает невероятное количество споров относительно его пользы и вреда для человеческого организма. Существует много фактов, подтверждающих негативное влияние этого напитка [1].

Однако в последние годы появились научные данные, говорящие о полезном воздействии кофе на состояние организма -он избавляет от диабета, укрепляет зубы, устраняет вялость и сонливость, повышает выносливость, а в небольших дозах кофе можно использовать при внезапном понижении давления [2].

Кофе оказывает негативное влияние на организм при чрезмерном употреблении: он способен вызвать сильную головную боль, повышенную возбудимость нервной системы, тревожные состояния и приступы головокружения. Он так же способен вызвать бессонницу, учащенное сердцебиение [3].

Исследование в Италии выявило, что взрослые люди, регулярно употребляющие 2-3 чашки кофе в день, страдают астмой на 25% реже, чем те, кто избегает этого напитка. В США были проанализированы причины возникновения рака толстой кишки, и было выявлено, что люди, которые регулярно пьют по 4-5 чашек кофе, на 25% реже заболевают, чем те, кто не пьет кофе вообще [1].

Цель. Оценить влияние кофе на состояние организма студентов и школьников.

Материалы и методы исследования: валеолого-диагностическое исследование 185 респондентов (учащихся 11 класса ГУО «Коссовская средняя школа» (Ивацевичский район, Брестская область) и студентов ВУЗов Республики Беларусь). Из них 74,5% девушек и 25,5% юношей в возрасте от 16 до 20 лет. Анкетирование проводилось при помощи ресурса docs.google.com.

Результаты исследования. Анкетирование показало, что 22,2% молодых людей следят за состоянием артериального давления (АД) и частотой сердечных сокращений (ЧСС). У 2,8% респондентов АД пониженное, хотя 42,8% указали, что пьют кофе, чтобы повысить его, свою работоспособность или уменьшить головную боль. 41,4 % респондентов пьют кофе, чтобы взбодриться с утра. Оценивая влияние кофеина на организм в целом, 23,9% студентов считают, что он оказывает полезное воздействие.

В ходе исследования было выявлено, что употребление кофе вызывает изменение АД и ЧСС. Однако спустя 10 минут данные показатели гемодинамики приходят в норму.

Большинство студентов отдают предпочтение кофе средней крепости и предпочитают пить молотый кофе (42%), растворимый (36,9%), кофейный напиток (11,4%). Натуральный кофе в зернах употребляют 9,7% респондентов. Только 20,2% молодых людей ничего не добавляют в кофе, 49,4% - предпочитают его пить с молоком, 20,3% - с сахаром. Причем 57,4% добавляют в кофе 1 ложку сахара, 2 ложки 26,1% и более 2 – 6,8%, пол-ложечки – 9,7%.

Изучение индивидуальных особенностей хронотипа среди студентов выявило, что в большинстве своем это не влияет на употребление кофе. Только 7,7% студентов считают, что употребление данного напитка зависит от хронотипа.

Выводы. Подводя итог можно сделать вывод о том, что кофе по-разному влияет на организм человека. Большинство участников после приема кофе отметили, что их самочувствие улучшилось. Однако у тех, для кого кофе не является привычным напитком, увеличивалось артериальное давление и частота сердечных сокращений.

Респонденты предпочитают пить кофе с сахаром один раз в день, преимущественно утром, чтобы повысить свою работоспособность; 70,6 % смогли бы с легкостью отказаться от этого напитка.

Литература:

1. Полезные свойства кофе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://coffemanka.ru/poleznye-svoystva-koфе/>. – Дата доступа: 13.03.2019
2. Влияние кофе на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kaffein.ru/zdorovie.shtml>. - Дата доступа: 09.11.2018
3. Влияние кофе на организм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://magic-chocolat.net/vred-polza-koфе/>. - Дата доступа: 13.03.2019