

УДК 640.43

**Кондратенко Р.С., студентка 2 курсу гр. ГРС-6, ФБСО
Чагайда А.О., к.т.н., доц. кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Державний університет «Житомирська політехніка»**

Енергетичні напої та їх вплив на здоров'я людини

Останніми роками серед молоді та людей, що ведуть активний спосіб життя, все більшої популярності набувають енергетичні напої. Такі енергетичні напої широко представлені на полицях магазинів і це також сприяє зростанню їх споживання. Разом із підвищеним інтересом до вживання цих напоїв у науковців зростає занепокоєння щодо можливих негативних наслідків для здоров'я споживачів, адже існують обґрунтовані дані, що пов'язують надмірне споживання енергетичних напоїв з ризиками порушення роботи серцево-судинної та проблемами з нервовою системою.

Енергетичні напої, як правило, позиціонуються як засоби для підвищення енергії, витривалості, поліпшення спортивних результатів і концентрації. Незважаючи на різноманіття брендів і смаків, більшість із них містять схожі компоненти: воду, цукор, кофеїн, стимулятори природного походження (гуарану, женьшень, таурин, l-карнітин), а також вітаміни групи В. Вміст кофеїну в таких напоях може значно варіюватися – від 47 мг до понад 200 мг на порцію. Хоча вживання до 400 мг кофеїну на день вважається безпечним для дорослої людини, надмірне споживання, особливо у поєднанні з іншими стимуляторами та високим вмістом цукру, може мати небезпечні наслідки [1].

Дослідження, проведені в різних країнах, підкреслюють серйозність проблеми. Наприклад, експеримент у лікарні Генрі Форда в США у 2009 році продемонстрував, що споживання двох банок енергетичного напою на добу протягом тижня підвищувало частоту серцебиття на 8...11% та артеріальний тиск на 7% у здорових добровольців [2]. Ще одне дослідження в Австралії показало підвищення ризику утворення тромбів при вживанні енергетичних напоїв, які не містять цукру, що може призвести до серцевих нападів або інсультів, особливо у людей із серцево-судинними захворюваннями. Також було виявлено значну кількість побічних ефектів, зокрема випадки зупинки серця, деякі з яких мали летальні наслідки [3]. Причиною всіх цих проблем є стимулюючий ефект кофеїну, який посилюється іншими компонентами напою. Ці дані підкреслюють необхідність жорсткішого контролю за споживанням енергетичних напоїв і встановлення чітких правил їхнього вживання.

Окрім фізичних ризиків, енергетичні напої можуть негативно впливати й на психічне здоров'я. Велика кількість кофеїну та стимуляторів може спричинити підвищену тривожність, безсоння та дратівливість. У деяких випадках спостерігається розвиток агресивної або ризикової поведінки, особливо серед підлітків і молодих людей [1]. Особливо небезпечним є поєднання енергетичних напоїв із алкоголем, що притуплює відчуття сп'яніння та підвищує ризик нещасних випадків або передозування.

Енергетичні напої приваблюють потенційних споживачів перспективою швидкого отримання енергії та підвищення концентрації, при цьому становлять серйозну загрозу для здоров'я, особливо у разі надмірного або регулярного вживання. Найбільший вплив ці напої мають на серцево-судинну та нервову системи, підвищуючи ризик серцевих нападів, інсультів, порушень серцевого ритму та навіть раптової смерті. Численні дослідження попереджають, що високий вміст кофеїну та цукру може призвести до розвитку залежності, ожиріння, діабету та інших метаболічних захворювань. Особливо небезпечним є споживання енергетичних напоїв серед підлітків, чий організм більш вразливий до впливу великих доз стимуляторів. Окрім того, споживання енергетиків також пов'язують з психічними розладами та ризиковою поведінкою, що робить проблему ще більш складною та важливою для суспільства.

Усі зазначенні вище загрози вказують на необхідність більш суворого регулювання, обмежень і просвітницької роботи серед молоді, оскільки енергетичні напої дедалі частіше стають частиною повсякденного раціону багатьох людей. Рівень обізнаності, щодо потенційних негативних наслідків для здоров'я через надмірне споживання, дозволить потенційним користувачам ставитись до придбання цих напоїв більш відповідально та помірковано.

Список використаних джерел:

1. Al-Shaar, L., Vercammen, K., Lu, C., Richardson, S., Tamez, M., & Mattei, J. (2017). Health Effects and Public Health Concerns of Energy Drink Consumption in the United States: A Mini-Review. *Frontiers in public health*, 5, 225. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00225>
2. Steinke, L, Lanfear, D.E, Dhanapal, V, Kalus, J.S. (2009). Effect of “Energy Drink” Consumption on Hemodynamic and Electrocardiographic Parameters in Healthy Young Adults. *Annals of Pharmacotherapy*. 43(4), 596-602. doi:[10.1345/aph.1L614](https://doi.org/10.1345/aph.1L614)
3. Costantino, A., Maiese, A., Lazzari, J., Casula, C., Turillazzi, E., Frati, P., & Fineschi, V. (2023). The Dark Side of Energy Drinks: A Comprehensive Review of Their Impact on the Human Body. *Nutrients*, 15(18), 3922. <https://doi.org/10.3390/nu15183922>