Влияние энергетических напитков на здоровье человека

 Автор работы: Нуретдинова Дилара Ильгамовна

 студент 1 курса ТГЮК

 Руководитель: Хивинцева Людмила Викторовна ,

Туймазы 2019

Содержание

Введение………………………………………………..………..………….

3

1. Литературный обзор……………………………………………………..

6

 1.1. История возникновения энергетических напитков……………......

5

 1.2. Популярные марки…………………………………………………...

8

 1.3. Состав энергетических напитков……………………………..……..

8

 1.4. Факты «ЗА»…………….………………………………………..……

10

 1.5. Факты «ПРОТИВ»……………………………………………………

10

2. Практическая часть……………..……………………………………….

11

2.1. Анкетирование учащихся 5-9 классов..…….……..…………………

2.2.Маркетинговое исследование………………………………………….

11

15

2.3. Изучение состава энергетических напитков ………………………..

16

2.4.Влияние энергетических напитков на растущий организм ………...

17

2.5. Экспериментальная часть……………………………………………..

18

Выводы……………………………………………………………………….

24

Заключение………………………………………………………………….

26

Литература…………………………………………………………………..

Терминологический словарь………………………………………………...

Приложение

28

29

Введение

 Энергетические напитки появились на рынке совсем недавно, но их популярность стремительно возрастает, особенно среди молодёжи и школьников. Всего одна баночка «энергетика» снимает усталость во время напряжённой подготовки к экзаменам, длительной тренировки на спортплощадке. С экранов телевизора постоянно доносится: «Red Bull окрыляет», что позиционирует напитки, как средство борьбы с усталостью, помогающее активному образу жизни, умственной деятельности, занятием спортом.

 Но как эти самые энергетические напитки влияют на наш организм? Приносят ли они больше вреда, чем пользы? На этот вопрос я постараюсь ответить в своей работе.

 Актуальность темы:

В настоящее время на рассмотрение Государственной думы предложен проект Федерального закона «Об ограничениях розничной продажи и потребления тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков»[5]. Это свидетельствует о зарегистрированном негативном влиянии энергетических напитков на здоровье человека, вследствие повышенного содержания в них кофеина. В тоже время именно этот компонент, приводящий к стимуляции нервной системы, привлекает потребителей, большинство из которых молодежь[1]. Однако кроме кофеина энергетические напитки обогащены витаминами и другими биологически активными веществами. Поэтому, влияние их на организм человека может быть неоднозначным.

Постановка и формулировка проблемы: Частое употребление энергетических напитков дает нам энергию и забирает наше здоровье.

 Энергетические напитки (энергетики, энерготоники) – безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной компании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и повышать работоспособность[1,3,5].

 В состав большинства подобных напитков входят: углеводы, витамины, таурин, карнитин, аскорбиновая кислота, продукты растительного происхождения и кофеин. Энергетическими составляющими таких напитков являются углеводы и продукты растительного происхождения: гуарана, женьшень, кофеин. По эффективности действия одна баночка напитка сравнима с двумя десятками чашек кофе. Вряд ли кому-либо придет в голову идея выпить их одну за другой. Но две-три баночки энергетика за вечер на дискотеке многие считают вполне приемлемым. Особенность энергетических напитков в том, что они не дают организму никакой энергии, а стимулируют использование накопленных запасов. Кофеин действительно бодрит, но не обогащает организм энергией. В этом вся проблема. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя взаймы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь бессонницей, раздражительностью и депрессией. Что же касается аминокислот, углеводов, минералов и витаминов, то они компенсируют энергозатраты лишь частично.

 Отдаленно это напоминает процесс выжимания воды из мокрой губки. По утверждению специалистов Белорусского государственного медицинского университета клинические исследования показали, что при длительном употреблении энергетических напитков у человека снижаются показатели умственной деятельности, истощаются защитные силы организма и ослабевает иммунитет[4].

 Гипотеза исследовательской работы: энергетические напитки оказывают отрицательное воздействие на здоровье человека.

Цель исследовательской работы: доказать отрицательное влияние энергетических напитков на организм человека.

 Задачи:

найти информацию о действие на организм веществ, входящих в состав энергетических напитков;

изучить состав энергетических напитков;

провести социологический опрос среди учащихся 5-9 классов, для выявления отношения к энергетическим напиткам;

 провести эксперименты, показывающие влияние энергетических напитков на органы и живые организмы;

сделать наглядный материал по итогам эксперимента (презентация и фотографии), пропагандировать отрицательное воздействие энергетических напитков на растущий организм.

 Объект: энергетические напитки.

 Предмет: влияние энергетических напитков на живые организмы

1. Литературный обзор

1.1. История возникновения энергетических напитков в Европе и России

 Современные энергетические напитки зачастую называют напитками «третьего тысячелетия». Однако люди пользовались природными стимуляторами с древнейших времён. Так, в Азии использовали эфедру, на Ближнем Востоке – кофе, на Дальнем Востоке - лимонник китайский, в Юго-Восточной Азии и Китае - чай, в Южной Америке - мате, в Монголии –женьшень [2].

 В 1982 году австриец Дитрих Матешиц попробовал в баре гонконгского отеля Mandarin местные тонизирующие напитки, и ему пришла в голову идея продвигать нечто подобное на родине. Матешиц решил спасти мир от усталости и хандры. В лаборатории он вывел "волшебную" формулу smart drink — «энергетические напитки». В 1984 году Матешиц основал компанию Red Bull GmbH, разработал рецепт и маркетинговую концепцию напитка и через три года стал продавать Red Bull Energy Drink в Австрии. В 1992 году новый энергетический напиток впервые начал экспортироваться в Венгрию. В настоящее время Матешиц продает более 1 млрд. банок ежегодно в 70 странах мира. Вслед за предприимчивым австрийцем в середине 1990-х свои варианты энергетических напитков стали предлагать и другие производители. Напитки Red Devil, Adrenaline Rush и еще целого ряда брэндов отличаются друг от друга по вкусу, но содержат сходный набор компонентов, да и в рекламных кампаниях брэнды упирают на одни и те же эффекты. В частности, энергетические напитки предлагают избавиться от усталости и сонливости, обрести бодрость и поднять тонус, и применить обретенное для работы, учебы и занятий спортом[8].

 В России рынок энергетических напитков стал формироваться в конце 1990-х. Одной из первых стала компания «Хэппилэнд» со своим напитком «Red Devil». Эти энергетики были слишком дорогими для учащихся и представителей рабочего класса, на которых они и были в основном ориентированы. Практически исчезли энергетики в период кризиса 1998 года, из-за отсутствия спроса. Но, начиная с 2001 года, объемы продаж стремительно увеличивались и только с 2001 по 2003 года объёмы производства, и соответственно продаж выросли на 30 – 35 %, с тех пор на рынке энергетических напитков сохранилась тенденция к росту. За последние пять лет объемы продаж энерготоников были увеличены на 40 млн. литров, а к 2015 году прогнозируют рост продаж ещё на 50-55 млн. л., вследствие чего в год будет продаваться около 162 млн. л. заряжающего напитка.

 Интересно, что в С-Петербург «энергетики» пришли раньше, чем в Москву. В 2010 году только жители Москвы и Петербурга выпили 3-5 млн. л энергетических напитков на сумму в $15-20 млн. Ведь 200-граммовая банка безалкогольного «энергетика» стоит 50-60 рублей. [6]

Напитки, повышающие тонус, активно продвигаются производителями на дискотеках и в ночных клубах. Баночки с тонизирующими напитками также можно обнаружить и в тренажерных залах.

 Хотя медики утверждают, что ингредиенты "энергетиков" не так эффективны, как уверяют их производители, и не оказывают сильного воздействия на организм человека, есть факты, говорящие об обратном. Во Франции, Дании и Норвегии "энергетики" запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством. В Германии нельзя производить энергетические напитки. А недавно Шведская национальная комиссия по контролю продуктов питания начала расследование смертей трех человек, наступивших после употребления энергетических напитков[7].

1.2. Популярные марки энергетических напитков

Adrenalin Rush

Red Bull

Burn

Monster

Flash

Hi

Tornado

 1.3. Состав энергетических напитков

Напитки отличаются друг от друга по вкусу и цвету, но содержат сходный набор компонентов, представленный в табл.1

Таблица 1

Состав энергетических напитков

Компонент

Роль

Кофеин

Действует как стимулятор. Предельная суточная норма препарата для взрослого здорового человека – не более 1000