

УДК: 663 ББК 6\8

DOI: [10.52754/16948831_2024_1\(3\)_3](https://doi.org/10.52754/16948831_2024_1(3)_3)

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ КОФЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ МИРА

ДҮЙНӨНҮН СТУДЕНТТЕРИНИН ОРГАНИЗМИНЕ КОФЕНИН ТЕРС ТАСИРИ

NEGATIVE EFFECT OF COFFEE ON THE BODY OF STUDENTS OF THE WORLD

Тажibaева Феруза Рафикжановна

Тажibaева Феруза Рафикжановна

Tazhibaeva Feruza Rafikzhanovna

к.м.н., доцент, Ошский государственный университет

м. и. к., доцент, Ош мамлекеттик университети

Dr. Associate Professor, Osh State University

gulnizao@bk.ru

Кулмамадова Урумкан Тейишбаевна

Кулмамадова Урумкан Тейишбаевна

Kulmatatova Urumkan Teyishbaevna

преподаватель, Ошский государственный университет

окутуучу, Ош мамлекеттик университети

Lecturer, Osh State University

Вахобов Хусанбой

Вахобов Хусанбой

Vakhobov Khusanboy

студент, Ошский государственный университет

студент, Ош мамлекеттик университети

Student, Osh State University

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ КОФЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ МИРА

Аннотация

Употребление кофе является не только актуальным в настоящее время, но и с давних времён, среди групп населения включая студентов. Многие студенты начинают утро с чашечки крепкого, ароматного кофе, чтобы повысить умственную и физическую работоспособность в целях успеваемости на учёбе, подготовке самостоятельных работ и для активного проведения свободной времени. Ощутимый эффект от чашечки кофе в среднем длится 5-6 часов, тем временем привыкание и злоупотребление кофеина вызывает повторные его употребление, которое может привести уже к негативным состояниям.

Ключевые слова: кофе, учащение сердцебиения, кофеин, тошнота.

ДҮЙНӨНҮН СТУДЕНТТЕРИНИН ОРГАНИЗМИНЕ КОФЕНИН ТЕРС ТАСИРИ

Аннотация

Кофе ичүү азыр гана эмес, байыркы мезгилден бери эле калктын, анын ичинде студенттердин арасында да актуалдуу. Көптөгөн студенттер окуусун жакшы аткаруу, өз алдынча иштөөгө даярдануу жана бош убактысын активдүү өткөрүү үчүн акыл-эс жана физикалык көрсөткүчтөрдү жогорулатуу үчүн эртең менен бир чыны жыпар жыттуу кофе менен башташат. Бир чыны кофенин байкаларлык таасири орточо эсеп менен 5-6 саатка созулат, ал эми кофеинге көз карандылык жана кыянаттык менен пайдалануу кайра-кайра колдонууга алып келет, бул терс жагдайларга алып келиши мүмкүн.

NEGATIVE EFFECT OF COFFEE ON THE BODY OF STUDENTS OF THE WORLD

Abstract

Drinking coffee is not only relevant now but also from ancient times, among population groups including students. Many students start their morning with a cup of strong aromatic coffee to increase mental and physical performance in order to perform well in their studies, prepare independent work, and to actively spend their free time. The noticeable effect of a cup of coffee lasts on average 5-6 hours, while addiction and abuse of caffeine causes repeated use, which can lead to negative effects leading to the formation of pathological conditions.

Ачык сөздөр: кофе, жүрөктүн кагышын жогорулатуу, кофеин.

Keywords: coffee, increased heart rate, caffeine, nausea.

Цель исследования

Оценить влияние кофе на состояния самочувствия, работоспособность студентов, негативное влияние на организм и сравнение употребления кофе наших и зарубежных студентов.

Задачи исследования

1. Выяснить количество студентов употребляющих кофе
2. Определить количество, частоту и вид употребляемого кофе
3. Оценка проявлений после употребления кофе
4. Предпочтение студентов к кофе и к энергетикам

Материал и методы исследования

По специально комбинированной анкете был проведен опрос 85 студентов 3 курса Мед. Факультета ОшГУ, 20 студентов İzmir Katip Çelebi Üniversitesi (Турция), 16 студентов Seowon University (Южная Корея) в возрасте от 17 до 25 лет, средний возраст составил 21.

Методы: Анкетирование, интервьюирование и наблюдение.

Теория

Кофе-это напиток, приготовленный из обжаренных и перемолотых зёрен тропического кофейного дерева. В мире насчитывается более 4 млрд людей пьющих кофе и является вторым напитком наиболее потребляемой после воды. Содержит в себе большое количество кофеина среди кофеинсодержащих напитков, которое является психоактивным веществом способным вызвать зависимость. Многие из регулярных потребителей кофеинсодержащих напитков не в состоянии уменьшить их приём, не смотря на повторяющиеся проблемы со здоровьем сопровождающие использование кофеина.

Виды и энергетическая ценность кофе:

- Эспрессо-1 ккал на порцию
- Американо-2 ккал на порцию
- Капучино 60-75 ккал на порцию
- Латте-105-130 ккал на порцию

Анкетирование



Диаграмма 1

По ходу исследования выявлено, что 67 % студентов употребляют кофе, а 33% не употребляют.



Диаграмма 2

По ходу исследования выявлено, что 60 % студентов предпочитают пить кофе утром натощак, 35 % вечером во время подготовки заданий для взбодрения, а 5 % выбирают пить днём.



Диаграмма 3

По ходу исследования выявлено что 81 % чувствуют себя бодрым, 12 % обычно ничего не чувствуют, лишь 7 % чувствуют себя хуже.



Диаграмма 4

По ходу исследований 57 % студентов чувствуют диспептические расстройства после приёма кофе, а 43 % ничего не чувствуют.

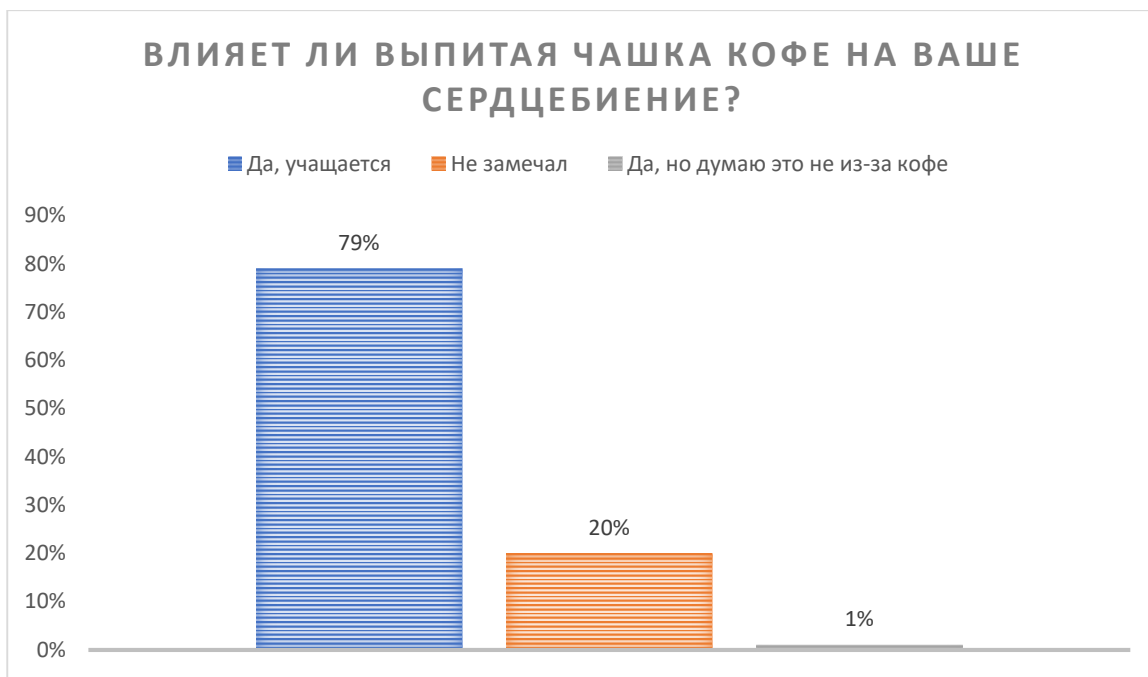


Диаграмма 5

По ходу исследования было выявлено что 79 % студентов испытывают учащённое сердцебиение, 20 % не замечают, 1 % не связывают что это из-за кофе.



Диаграмма 6

По ходу исследования было выявлено 54% студентов чувство нервозности и раздражительности, а 46 % ничего не замечали.



Диаграмма 7

По ходу исследования было выявлено 59 % студентов предпочитают кофе, а 41 % энергетики.

Интервьюирование

Видео

- **Наблюдение.** Благодаря сотрудникам одним из популярных кофейни Оша «Vrio» мне удалось выявить число посетителей в течение 5 дней. Мониторинг показал, что более 60 % посетителей являются студенты и больше 80 % из них заказывают Капучино. А также регулярно выпивают кофе из банкоматов кофе, расположенных на факультетских зданиях

Результаты и обсуждение

По результатам анкетирования из 121 студентов 67% употребляют кофе для повышения работоспособности. По показаниям анкетирования студенты больше всего кофе выпивают утром натощак для эффективного начало дня, после чего у (57 %) проявлялись как изжога, тошнота, неприятные ощущения в эпигастрии, а вечером пили кофе чтобы выполнять задания и это проявлялось бессоницей и головными болями. У большинство студентов (81%) менялось самочувствие и чувствовали себя бодрыми а (12%) ничего не замечали и это был явным признаком привыкание к кофеину. Кроме того у (79%) возникали учащение сердцебиения, кратковременные аритмии и пошышение АД со стороны сердечно-сосудистой системы. У (54%) студентов при длительном употреблении отмечался нервозность и раздражительность которое свидетельствует о нарушении со стороны ЦНС.

Выводы

1. В исследовании было выявлено, что 67% опрошенных студентов 3 Университетов мира употребляют кофе.
2. По опросам студенты Кыргызстана употребляют кофе «Арабика» объемом на порцию 200-250 мл, не больше 2 раза в день, чаще всего из банкоматов кофе на зданиях факультета, из столовых и кофейни. Обычно к кофе добавляют сахар и сливки для улучшения вкуса. Студенты Турции выпивают кофе приготовленной по национальной техники заварки с помощью турки и в количестве 50-80 мл на чашку, не менее 4 раза в день обычно без никаких добавок т.е. пьют крепкое кофе. Студенты Южной Кореи пьют кофе «Айс Американо» в объеме 250 мл и придерживаются логике «Даже если я замерзну до смерти, все равно буду пить айс Американо», обычно в холодном состоянии с добавлением льда.
3. В основном после употребления кофе 81% студентов чувствовали себя бодро, и в отличие от холодного кофе, горячее кофе проявлялась учащением сердцебиения. Употребления кофе у студентов натошак вызывало диспептические расстройства со стороны желудка, учащение сердцебиения и бессонницу.
4. По результатам опроса 59% студентов пьют кофе, а остальные 41% энергетические напитки. В отличие от других студентов наши студенты- медики сочетают кофе и энергетики, для борьбы с учебной нагрузкой, а зарубежные студенты больше предпочитают классический кофе.

Рекомендации

1. Снизить употребление кофе.
2. Исключить кофе натошак, заменив его чаем и молоком.
3. Взбадривающий эффект можно получить, принимая душ и умыванием холодной водой.
4. Употребление кофе с молоком снижает концентрацию кофеина.
5. Не выпивать кофе в больших дозах, суточная норма 2-3 чашки

Список литературы

Интернет-источники:

1. (<https://gu-ural.ru/>)
2. <https://ria.ru/20210217/kofe-1597909868.html>
3. <https://rgnkc.ru/o-tsentre/stati/polza-i-vred-kofe-dlya-organizma-cheloveka/>
4. <https://elementaree.ru/blog/science/vliyanie-kofe-na-organizm/#:~:text=Негативное%20влияние%20кофе%20на%20организм%20человека&text=Если%20за%20один%20прием%20выпить,снижения%20четкости%20зрения%2C%20потери%20ориентации.>
5. <https://hmcisrael.com/ru/news/кофе-польза-или-вред-для-здоровья>