UNIVERSAL JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES
ISSN 2992-8826
https://science-research.org.uz/index.php/UJMANS

ВЛИЯНИЕ КОФЕИНА И ЭНЕРГЕТИКОВ НА ПАМЯТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Сайдалиева Феруза Авазхановна
Доктор медицинских наук, доцент
Собирова Насиба Собитжановна
Студентка 3 курса медицинского факультета, Ташкентский Международный Университет Кимё

Аннотация: В данной работе рассматривается частота употребления кофеинсодержащих продуктов студентами и их возможное влияние на работоспособность, концентрацию внимания и уровень бодрости. Исследование направлено на выявление зависимости между регулярным употреблением кофеина и учебной активностью студентов. Полученные данные позволяют лучше понять, как кофеин влияет на умственную и физическую активность в период учёбы.
Ключевые слова: кофеин , энергетические напитки, таурин, гуарины

Izoh: Ushbu ishda talabalar tomonidan kofein saqlovchi mahsulotlarni iste'mol qilish chastotasi va ularning ish qobiliyati, diqqatni jamlash hamda tetiklik darajasiga mumkin bo‘lgan ta’siri ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot kofeinni muntazam iste’mol qilish va talabalarning o‘quv faoliyati o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga qaratilgan. Olingan ma’lumotlar kofeinning o‘qish davrida aqliy va jismoniy faollikka qanday ta’sir qilishini yaxshiroq tushunishga imkon beradi.
Kalit so‘zlar: kofein, energetik ichimliklar, taurin, guarinlar.
Abstract: This paper examines the frequency of consumption of caffeine-containing products by students and their potential influence on work efficiency, concentration, and level of alertness. The study aims to identify the relationship between regular caffeine consumption and students' academic activity. The data obtained allows for a better understanding of how caffeine affects mental and physical activity during the study period.
Keywords: caffeine, energy drinks, taurine, guaranas.

Введение: В XXI веке наблюдается значительное увеличение употребления кофеинсодержащих продуктов, особенно энергетических напитков, среди молодежи. Для многих студентов такие напитки стали привычным способом поддержания бодрости, повышения концентрации и преодоления учебных и эмоциональных нагрузок.

Кофеин является основным активным компонентом большинства энергетиков. Он оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, повышая физическую и умственную работоспособность, улучшая внимание и снижая чувство усталости. В состав энергетических напитков также входят таурин, сахар, витамины группы В и растительные экстракты (например, гуараны), что усиливает их стимулирующий эффект.

Однако при чрезмерном и регулярном употреблении кофеин может вызывать неблагоприятные последствия: повышенную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, нарушение сна, раздражительность и развитие зависимости. В связи с этим изучение влияния кофеинсодержащих напитков на организм студентов является актуальной задачей.

Цель: Изучить влияние кофеина и энергетических напитков на работоспособность студентов, а также определить степень интеграции продуктов, содержащих кофеин, в их повседневное питание и образ жизни.

Метод: Исследование было проведено среди студентов медицинского факультета в Ташкентском Международном Университете Кимё. Для сбора данных была разработана анкета, состоящая из 12 вопросов, направленная на изучения частоты и объема употребления, распространенность, влияния на образ жизни и на работоспособность.

В анкете были вопросы: Как часто вы употребляете продукты, содержащие кофеин? Замечаете ли вы улучшение самочувствия или работоспособности после употребления кофеинсодержащих продуктов? Как, по вашему мнению, кофеин влияет на вашу память и концентрацию внимания?

Результаты: В опросе приняли участие 50 студентов добровольцев, в возрасте от 17 до 25 лет, из них 37 девушек (74%) и 13 мальчиков (26%).

1. На вопрос «Как часто вы употребляете продукты, содержащие кофеин?» участники исследования продемонстрировали различную частоту потребления. Полученные данные отражены на диаграмме и позволяют оценить уровень регулярности употребления кофеин содержащих продуктов среди студентов.



2. Субъективная оценка влияния кофеина на память.

В отношении влияния кофеина на функцию памяти было получено неоднозначное распределение ответов. Только 40% (n=20) опрошенных субъективно отметили, что кофеин (или энергетики) положительно влияет на их способность к запоминанию материала. При этом большинство студентов либо не заметили явного эффекта — 34% (n=17), — либо даже указали, что кофеин ухудшает их сосредоточенное запоминание, вызывая нервозность — 26% (n=13). Этот результат косвенно подтверждает гипотезу, что стимуляция не всегда равна улучшению когнитивных функций.

3. Наиболее распространённые источники кофеина. Наиболее часто употребляемым источником кофеина является чай — 56 % опрошенных. На втором месте по популярности находится кофе — 44 %, далее — шоколад (42 %) и энергетические напитки (22 %). Эти данные показывают, что традиционные напитки (чай и кофе) остаются наиболее предпочтительными способами потребления кофеина.

4. Был проведен частотный анализ для оценки суточного потребления кофеин содержащих напитков (кофе/энергетиков) среди студентов. Установлено, что наибольшая доля респондентов – 52% (n=26) – придерживаются умеренного потребления, ограничиваясь одной порцией в день. Значительная часть выборки, а именно 32% (n=16), не употребляет данные напитки. При этом 16% (n=8) студентов демонстрируют более интенсивное потребление (2 или 3 порции). Важно отметить, что категория сверхвысокого потребления ('Больше 3') не представлена ни одним респондентом.

5. Анализ ответов на вопрос “Часто отвлекаюсь во время самостоятельной работы (учебы)” показал, что абсолютное большинство респондентов выбрали положительный ответ: 66% (n=33 чел.) указали, что часто отвлекаются в процессе обучения. Соответственно, 34% (n=17 чел.) отметили, что не сталкиваются с данной проблемой.

Вывод: Проведенное анкетирование показало, что среди студентов медицинского факультета преобладает умеренное потребление кофеина (52%), преимущественно в виде традиционных напитков (чай, кофе), при этом доля интенсивного потребления не превышает 16%. Несмотря на активное использование кофеина в качестве стимулятора, абсолютное большинство респондентов (66%) отметило, что часто испытывает трудности с концентрацией внимания и отвлекается в процессе самостоятельной работы. Полученные данные позволяют сделать предположение, что кофеин не является решающим фактором в повышении учебной продуктивности. Эффективность когнитивной деятельности студентов, вероятно, в большей степени зависит от не кофеиновых факторов, во многом определяется другими факторами — режимом дня, уровнем стресса и утомляемостью. Этот вывод дополнительно подкрепляется субъективной оценкой памяти, где большинство студентов (60%) либо не заметили пользы кофеина, либо отметили его негативное влияние на процесс запоминания.

Список литературы:

1. https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%B8%D0%BD
2. https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7085
3. Абдурахимов Абдухалим Холиддинович, Гофурова Хуснидабону Зафаровна КОФЕИН И ЗДОРОВЬЕ // Life Sciences and Agriculture. 2023. №1 (13). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kofein-i-zdorovie
4. S.S. AZIZOVA ’’Farmakologiya”. “Yangi asr avlodi”, 2006 – 462 bet