

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Екатерина Вячеславовна Миногина<sup>1</sup>, Мария Павловна Азанова<sup>2</sup>, Дарья Дмитриевна Гагарина<sup>3</sup>, Ирина Александровна Рыжкова<sup>4</sup>, Алексей Анатольевич Самылкин<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup>micatty@yandex.ru

### Аннотация

**Введение.** Злоупотребление сладкими газированными напитками является фактором риска возникновения гастроэзофагеального рефлюкса, гастрита и других заболеваний органов пищеварения, избыточного веса, ожирения, сахарного диабета, болезней сердца, остеопороза. **Цель исследования** – оценить распространенность употребления сладких газированных напитков среди студентов младших, средних и старших курсов УГМУ. **Материалы и методы.** В анкетировании приняли участие 390 студентов УГМУ. Для анализа студенты были поделены на 3 группы: младшие курсы – 1-2 курс, студенты средних курсов 3-4 курс, старшекурсники – студенты 5-6 курсов. **Результаты.** Установлено, что 312 студентов (80%) употребляют сладкие газированные напитки, 78 студентов (20%) – не употребляют. Распространенность употребления газированных напитков среди студентов 1-2 курсов - 196 (78%), среди студентов 3-4 курсов - 76 (82%) среди студентов 5-6 курсов 40 студентов (85%). **Обсуждение.** Несмотря на то, что 80 % студентов УГМУ употребляет сладкие газированные напитки, частота их употребления у большинства студентов не более 1 раза в месяц и реже. Самый распространенный объем, выпиваемого напитка 300 – 500 мл, что также является положительным моментом. Более 90% студентов всех курсов знают о вреде сладких газированных напитков для здоровья. **Выводы.** Среди студентов УГМУ 312 (80%) употребляют сладкие газированные напитки. Распространенность употребления сладких газированных напитков одинаково высокая среди студентов всех курсов. 1-2 курсов - 196 (78%), среди студентов 3-4 курсов - 76 (82%) среди студентов 5-6 курсов 40 студентов (85%)

**Ключевые слова:** газированный напиток.

## PREVALENCE OF CONSUMPTION OF SWEET CARBONATED BEVERAGES BY MEDICAL STUDENTS

Ekaterina V. Minogina<sup>1</sup>, Maria P. Azanova<sup>2</sup>, Darya D. Gagarina<sup>3</sup>, Irina A. Ryzhkova<sup>4</sup>  
Aleksy A. Samylkin<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

<sup>1</sup>micatty@yandex.ru

### Abstract

**Introduction.** Abuse of sweet carbonated drinks is a risk factor for gastroesophageal reflux, gastritis and other diseases of the digestive system, overweight, obesity, diabetes, heart disease, osteoporosis. **The aim of the study** - to assess the prevalence

of consumption of sugary carbonated drinks among junior, middle and senior students of USMU. **Materials and methods.** 390 USMU students took part in the survey. For analysis, the students were divided into 3 groups: junior students - 1-2 year students, middle students - 3-4 year students, senior students - 5-6 year students. **Results.** It was found that 312 students (80%) use sweet carbonated drinks, 78 students (20%) do not. The prevalence of the use of carbonated drinks among students of 1-2 courses - 196 (78%), among students of 3-4 courses - 76 (82%) among students of 5-6 courses - 40 students (85%). **Discussion.** Despite the fact that 80% of USMU students use sweet carbonated drinks, the frequency of their use by most students is no more than 1 time per month or less. The most common volume of a drunk drink is 300-500 ml, which is also a positive thing. More than 90% of students of all courses are aware of the dangers of sugary carbonated drinks for health. **Conclusions.** Among USMU students, 312 (80%) drink sweet carbonated drinks. The prevalence of consumption of sugary carbonated drinks is equally high among students of all courses. 1-2 courses - 196 (78%), among students of 3-4 courses – 76 (82%) among students of 5-6 courses 40 students (85%)

**Keywords:** sweet, carbonated, beverage, consumption, awareness.

## ВВЕДЕНИЕ

Употребление сладких газированных напитков является актуальной проблемой современного мира. Сладкий газированный напиток включает в себя большое количество ароматизаторов, красителей, консервантов, сахара, углекислый газ, кофеин, ортофосфорную кислоту и других вещества.

Употребление газированных напитков растет во всем мире, лидирует в списке стран Аргентина, где на 1 жителя приходится 155 литров сладких газированных напитков в год. Россия пока не попала в опасный рейтинг злоупотребления «газировкой». Но настораживает факт, что основными потребителями данных напитков являются дети и подростки.

Злоупотребление сладкими газированными напитками является фактором риска возникновения гастроэзофагеального рефлюкса, гастрита и других заболеваний органов пищеварения, избыточного веса, ожирения, сахарного диабета, болезней сердца, остеопороза. Излишнее содержание сахара и кислот в составе способствует процессам, приводящим к разрушению эмали зубов и кариесу [1]. Ортофосфорная кислота, являющаяся пищевой добавкой, входящей в состав многих напитков, вызывает нарушение кислотно-щелочного баланса, что в дальнейшем приводит к повышению риска переломов костей и развития раннего остеопороза. Любые добавки и красители могут вызывать индивидуальные аллергические реакции разной степени тяжести [2].

В состав энергетических напитков входят различные тонизирующие биологически активные вещества, используемые для стимуляции нервной системы [3]. Кофеин является природным стимулятором центральной нервной системы. При злоупотреблении напитками, содержащими кофеин возможно возбуждение, сменяющееся торможением, нарушение сна, нарушение работы сердца.

**Цель исследования** – оценить распространенность употребления сладких газированных напитков среди студентов младших, средних и старших курсов УГМУ.

### **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Для исследования нами была составлена анкета. Каждому респонденту предлагалось пройти дистанционное анкетирование в электронном виде. В анкетировании приняли участие 390 студентов УГМУ. Для анализа студенты были поделены на 3 группы: младшие курсы – 1-2 курс, студенты средних курсов 3-4 курс, старшекурсники – студенты 5-6 курсов. Данное деление было необходимо, чтобы показать влияет ли возраст (курс обучения), а также уровень медицинских знаний на разных курсах на частоту употребления сладких газированных напитков.

В качестве критериев оценки были использованы статистические обработка данных ответов респондентов на вопросы в анкете. Исследование является описательным, наблюдательным, выборочным, научным, одномоментным и полевым.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

В анкетировании приняли участие 390 студентов УГМУ (297 женщин – 76,2% и 93 мужчины – 23,8%) в возрасте от 17 до 28 лет. Из них 45 учащихся медико-профилактического факультета(12%), 86 учащихся лечебно-профилактического факультета (22%), 65 учащихся педиатрического факультета (17%), 99 учащихся стоматологического факультета(25%), 64 – фармацевтического (16%) и 31 студент с факультета клинической психологии(8%). Установлено, что 312 студентов (80%) употребляют сладкие газированные напитки, 78 студентов (20%) – не употребляют.

Распространенность употребления газированных напитков среди студентов 1-2 курсов - 196 (78%), среди студентов 3-4 курсов - 76 (82%) среди студентов 5-6 курсов 40 студентов (85%).

Сладкие газированные напитки входят в ежедневный рацион 19 студентов (5%), 2-3 раза в неделю употребляют эти напитки 79 опрошенных (20%), 1 раз в неделю – 93 (23%), 1 раз в месяц – 102 (26%) и не употребляют или «очень редко» 97 опрошенных студентов (25%).

Среди 312 студентов, употребляющих газированные напитки, выделены следующие цели их употребления: «нравится вкус» – 267 ответа (47 %), «для утоления жажды» – 121 ответ (21 %), «для бодрости» – 80 ответов (14 %), «в качестве напитка к основному приему пищи» – 72 ответов (12 %), «в качестве перекуса» – 25 ответов (4 %).

Студентам, употребляющим сладкие газированные напитки, был задан вопрос, касающийся объема потребления данных напитков в сутки: «300 мл» потребляют 127 опрошенных (41%), «500 мл» – 124 (40%), «1 л.» – 50 (16%), «2 л.» – 11 (4%).

При выборе между сладкими газированными и энергетическими напитками 199 человек отдали предпочтение первым (64%), в то время как 113 опрошенных выбрали бы второй вариант (36%).

Ухудшение состояния здоровья после употребления сладких газированных напитков в виде вздутия живота отметили 117 человек (21%), высыпаний на коже – 75 (13%), возбуждение – 39 (7%), нарушение сна (бессонница) – 31 (6%), боль в эпигастрии – 25 (5%), зубную боль – 23 (4,1%), боль в правом боку – 22 (3,9%), изменение цвета зубов – 21 (3,8%), появление тошноты – 11 (2%), нарушение стула (жидкий стул) – 9 (1,6%) и появление рвоты – 2 (0,4%).

На вопрос, знают ли студенты о вреде сладких газированных напитков для здоровья, 234 студента (94%) 1-2 курсов ответили положительно, и лишь 16 студентов (6%) не имели представления о вредном влиянии исследуемых напитков. Среди 3-4 курсов 87 опрошенных (94%) имеют осознанное представление о вреде и лишь 6 студентов (6%) не знали о нём. И на 5-6 курсах 45 студентов (96%) знают о влиянии, и лишь 2 человека (4%) – нет.

Знания о вреде сладких газированных напитков влияют на сокращение потребления среди 1-2 курсов у 137 человек (55%), 3-4 курсов – 54(58%), 5-6 курсов – 24(51%). Факты о вреде газированных напитков считают преувеличенными 13(5%) студентов среди 1-2 курсов и 5(5%) студентов среди 3-4. Знания не влияют на потребление у 46(18%) человек с 1-2 курса, 17(17%) человек с 3-4 курса и 16(40%) человек с 5-6 курса. Имеющиеся знания напрямую связаны с полным отказом от употребления у 54(21%) человек с 1-2 курса, 17(18%) с 3-4 курса и 7(17%) с 5-6 курса.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

Несмотря на то, что 80 % студентов УГМУ употребляет сладкие газированные напитки, частота их употребления у большинства студентов не более 1 раза в месяц и реже. Самый распространенный объем, выпиваемого напитка 300- 500 мл, что также является положительным моментом.

Более 90% студентов всех курсов знают о вреде сладких газированных напитков для здоровья. При этом знания о вреде сладких газированных напитков влияют на сокращение их потребления среди 1-2 курсов у 137 человек (55%), 3-4 курсов – 54(58%), 5-6 курсов – 24(51%).

Распространенность употребления газированных напитков среди студентов 1-2 курсов – 196 (78%), среди студентов 3-4 курсов – 76 (82%) среди студентов 5-6 курсов 40 студентов (85%). Различия между группами статистически незначимы.

Настораживают же следующие факты: 98 студентов (25%) употребляют сладкие газированные напитки 2-3 раза в неделю, либо каждый день. При этом распространенность такой частоты потребления сладких напитков выше среди студентов 5-6 курсов.

### **ВЫВОДЫ**

1. Среди студентов УГМУ 312 (80%) употребляют сладкие газированные напитки

2. Распространенность употребления сладких газированных напитков одинаково высокая среди студентов всех курсов. 1-2 курсов – 196 (78%), среди студентов 3-4 курсов – 76 (82%) среди студентов 5-6 курсов 40 студентов (85%)

3. Частота употребления газированных напитков среди студентов 1 раз в месяц – 102 (26%), не употребляют или употребляют очень редко 97(25%) опрошенных.

4. Более 90% студентов всех курсов знают о вреде сладких газированных напитков для здоровья.

5. Знания о вреде сладких газированных напитков влияют на сокращение их потребления среди 1-2 курсов у 137 человек (55%), 3-4 курсов – 54(58%), 5-6 курсов – 24(51%).

## **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Подоруев Ю.В., Польщикова Ю.А. Обоснование для снижения потребления безалкогольных газированных напитков // Сборник материалов международных научно-практических конференций. – 2019. – С. 56-62.

2. Сравнение химического состава напитков и их влияние на организм человека / Биняминов Б. Б., Неретина А. С., Зухбая И. Г. и др. // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 11-3 (67). – С. 136-145.

3. Гайдук А.Р., Курганская Ю.И. Анализ употребления энергетических напитков студентами лечебного факультета ГРГМУ // Актуальные проблемы гигиены и экологической медицины. сборник материалов IV межвузовской студенческой заочной научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 55-56.

## **Сведения об авторах**

Е.В. Миногина – студент

М.П. Азанова – студент

Д.Д. Гагарина – студент

И.А. Рыжкова – ассистент

А.А. Самылкин – кандидат медицинских наук, доцент

## **Information about the authors**

E.V. Minogina – student

M.P. Azanova – student

D.D. Gagarina – student

I.A. Ryzhkova – Assistant of the Department

A.A. Samylkin – Candidate of Sciences (Medicine), associate professor

УДК: 637.146.1

## **ОЦЕНКА ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ТВОРОЖНЫХ ГЛАЗИРОВАННЫХ СЫРКОВ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ**

Ольга Андреевна Морова<sup>1</sup>, Елена Денисовна Петрова<sup>2</sup>, Ксения Тимофеевна Родригес<sup>3</sup>, Юлия Николаевна Нефедова<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup>morovaolga11@mail.ru