

## ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ПО ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ КОФЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА

*Сечко Д.А., Синкевич Е.В.*

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

**Актуальность.** Кофе - напиток известный во всем мире за его необычайный вкус и аромат, многие не могут представить свою жизнь без чашечки кофе по утрам, а некоторые даже не могут начать выполнение своих рабочих обязанностей без этого бодрящего напитка. О том, как кофе влияет на наш организм известно уже достаточно много, однако эта тема все еще актуальна.

**Цель исследования:** На основе проведенного анкетирования изучить сколько в среднем выпивают кофе жители Республики Беларусь, в возрасте от 18 до 60 лет; определить основные тенденции в изменении уровня работоспособности в зависимости от количества выпитого кофе.

**Материалы и методы исследования.** Анонимное анкетирование с помощью разработанной анкеты. Объект исследования – студенты высших медицинских образовательных учреждений в возрасте от 18 до 25 лет, работающие люди в возрасте от 25 до 60 лет. В исследовании приняли участие 108 человек, из них 68% женского пола и 32% мужского. Анализируемая база была сформирована на основе информации, полученной методом выкопировки из опросных анкет и расчётных показателей, обработанных с применением методов вариационной статистики сайта docs.google.com.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе опроса было установлено, что употребляют кофе в своей обычной жизни 95,4% респондентов. Из тех, кто употребляет кофе, 55,2% пьют его несколько раз в день, 21,9% - один раз в день, 19,0% - один раз в неделю, 2,9% несколько раз в месяц, 1%- несколько раз в неделю.

Из тех, кто пьет кофе несколько раз в день, по 2 чашки пьют - 47% респондентов, по 3 чашки – 30% , по 4 чашки -10% и по 5 чашек – 13%.

В разных видах кофе содержится разное количество кофеина. В растворимом кофе кофеина содержится 62-96 мг на 200 мл, в заварном кофе - 85-117 мг на 120 мл, в заварном кофе с молоком 100-136 мг на 200 мл, поэтому важно знать, какой кофе люди предпочитают. Растворимый кофе предпочитают 31,5% людей, заварной – 39,8%, заварной с молоком - 28,7 %.

Можно предположить, что от вида предпочитаемого кофе, будет зависеть продуктивность людей, после его употребления. Однако такой связи обнаружено не было.

69,4 % респондентов заявили, что кофе ни как не влияет на их продуктивность, у 30,6% опрошенных - повышает их продуктивность в течение дня. Однако, из тех опрошенных, которые говорят, что кофе ни как не влияет на их продуктивность, 53% заявили, что пьют данный напиток несколько раз в день.

Кроме этого был проведен опрос по поводу так называемого «тонизирующего» эффекта кофе. 53,3% респондентов заявили, что кофе не обладает тонизирующим эффектом, 14,7 % сказали, что тонизирующий эффект длится один час, 14,7% - два часа, 10,7 % - 3 часа и 6,7% сказали, что тонизирующий эффект длится 30 минут.

**Вывод.** В ходе исследования было выявлено, что 69,4% опрошенных считают, что употребление кофе никак не влияет на их продуктивность, и только 30,6% признали положительное влияние кофеина. Однако среди тех, на чью продуктивность кофе не оказывает никакого влияния, 53% пьют кофе несколько раз в день.

#### **Литература:**

1 Исследовательская работа «Кофе- напиток, который мы выбираем. Влияние кофеина на организм человека» [Электронный ресурс]. Режим доступа - <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2013/03/08/issledovatelskaya-rabota-kofe-napitok-kotorye-my>. Дата доступа-22.05.2022.