

Секция «31.14 Социологические проекты начинающих исследователей (Секция для школьников 10-11 классов)»

**Энергия с доставкой на дом: от безобидной привычки до рискованной зависимости**

**Научный руководитель – Арутюнян Гаяне Валерьевна**

*Дудочкина В.О.<sup>1</sup>, Маскаева Е.А.<sup>2</sup>, Авласенко А.С.<sup>3</sup>*

1 - , E-mail: *gayane.ar99@mail.ru*; 2 - , E-mail: *furyapple@mail.ru*; 3 - , E-mail: *aleksandraavlasenkoo@gmail.com*

**1) ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ**

**1.1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**

**1.2. РИСКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ И ВОПРОСЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ**

**2. ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВ ЭНЕРГЕТИКАМ**

**2.1. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ О ПОТРЕБЛЕНИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ**

**2.2. АНАЛИЗ ЭКСПЕРТНОЙ БЕСЕДЫ С НУТРИЦИОЛОГОМ**

**2.3. РАЗРАБОТКА СОБСТВЕННОГО АЛЬТЕРНАТИВНОГО ПРОДУКТА: ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЧАЙ НА ОСНОВЕ РОДИОЛЫ РОЗОВОЙ И ЭЛЕУТЕРОКОККА**

Докладчик: Дудочкина Валерия Олеговна  
Соавторы: Маскаева Екатерина Алексеевна, Авласенко Александра Сергеевна

Руководитель проекта: Арутюнян Гаяне Валерьевна

ГБОУ города Москвы «Школа имени Героя Российской Федерации Е.Н. Чернышёва», 127247, Бескудниковский проезд, д. 4Б.

Email: *Chernyshev-school@edu.mos.ru*

Ключевые слова: энергетики, зависимость, альтернатива, чай, адаптогены.

Цель исследования – разработка безопасной альтернативы энергетикам.

Задачи исследования:

-изучить теоретические подходы к проблеме употребления энергетических напитков;  
-проанализировать влияние энергетиков на организм человека и риски формирования зависимости;

-провести опрос школьников и студентов, определить масштабы и характер потребления;

-проанализировать экспертное мнение нутрициолога о воздействии кофеинсодержащих напитков и возможных альтернативах;

-разработать концепцию безопасного тонизирующего напитка на основе родиолы розовой и элеутерококка.

-разработать концепцию безопасного тонизирующего напитка на основе родиолы розовой и элеутерококка.

Гипотеза исследования. Предполагается, что несмотря на высокую популярность энергетических напитков среди молодежи, возможно предложить альтернативный функциональный продукт на основе растительных адаптогенов, который позволит снизить вред для здоровья, сохранив при этом тонизирующий эффект и удовлетворяя потребность в поддержании работоспособности.

Исследование проводилось в два этапа:

-аналитико-теоретический этап – изучение литературы и нормативных источников;  
-практический этап – проведение опросов, обработка результатов, экспертное интервью и разработка альтернативного продукта.

Методы исследования: анализ научной литературы; анкетирование (опрос школьников и студентов); экспертное интервью (беседа с нутрициологом); разработка и проектирование продукта.

Использованное оборудование: не применялось специализированное оборудование; в работе использовались анкеты для опроса, материалы научных публикаций, экспертные знания нутрициолога, растительные компоненты для рецептуры чая (родиола розовая, элеутерококк и др.).

Результаты исследования: В результате проведённого исследования было установлено, что энергетические напитки широко распространены среди подростков и студентов, несмотря на осознание их возможного вреда. Более 60 % школьников и студентов пробовали энергетические напитки, 65 % студентов пьют их несколько лет. У части опрошенных зафиксированы побочные эффекты: сердечно-сосудистые реакции (25 %), тревожность и тремор (33,3 %), тошнота и изжога (8,3 %). Экспертная оценка показала, что энергетики оказывают негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, тогда как растительные адаптогены обладают более мягким и безопасным тонизирующим эффектом. На основе полученных данных был разработан функциональный чай с использованием родиолы розовой и элеутерококка – альтернатива энергетикам.

### Источники и литература

- 1) Глебец В. Д. Вред и польза энергетических напитков / В. Д. Глебец, Н. Н. Шкитин // Наука. Образование. Культура: актуальные проблемы и практика решения. – 2021. – С. 194–196.
- 2) Лебедько Д. Д. Анализ состава энергетических напитков и изучение их влияния на здоровье студентов / Д. Д. Лебедько, О. М. Шепелева, А. С. Ледовская // Вектор молодежной медицинской науки. – 2024. – № 3. – С. 81–85.
- 3) Медведева А. М. Влияние энергетических напитков на организм / А. М. Медведева, И. Е. Доник // Вектор молодежной медицинской науки. – С. 142-145.