

Кыргызстандын саламаттык сактоо
илимий-практикалык журналы
2025, № 2, б. 71-74

Здравоохранение Кыргызстана
научно-практический журнал
2025, № 2, с. 71-74

Health care of Kyrgyzstan
scientific and practical journal
2025, No 2, pp. 71-74

УДК: 613.81-095

Энергетикалык суусундуктар жана жаштардын ден соолугу

М.М. Арстанбеков¹, Р.Р. Тухватшин²

¹ Эл аралык жогорку медицина мектеби,

² И. К. Ахунбаев атындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы,
Бишкек, Кыргыз Республикасы

МАКАЛА ЖӨНҮНДӨ МААЛЫМАТ КОРУТУНДУ

Негизги сөздөр:

Энергетикалык суусундуктар
Кофеин
Таурин
Энергиянын жетишсиздиги
Жаш муун

Киришүү. Жаштардын ден соолугу негизги баалуулук болуп саналат, ага жашоо образы, организмдин адаптациялык мүмкүнчүлүктөрү жана заманбап адаттар, анын ичинде энергетикалык суусундуктарды колдонуу таасир этет.

Изилдөөнүн максаты. Жашоо образынын негизги компоненттеринин, анын ичинде энергетикалык суусундуктардын студенттердин ден соолугуна тийгизген таасирин баалоо.

Материал жана методдор. 18–25 жаштагы студенттердин тамактануусун, физикалык активдүүлүгүн жана энергетикалык суусундуктарды колдонууну баалаган медициналык анкеталарына талдоо жүргүзүлдү.

Натыйжалар жана талкуу. Студенттердин 48%ы туура эмес тамактанышат жана энергетикалык суусундуктарды, 35%ы алкоолдук ичимдиктерди колдонушат, бул жаштардын ден соолугуна жана адаптация жөндөмдүүлүгүнө терс таасирин тийгизет.

Жыйынтык. Жаштардын ден соолугун сактоо үчүн сергек жашоо образын калыптандыруу жана зыяндуу адаттардын алдын алуу, анын ичинде энергетикалык суусундуктарды колдонуу зарыл.

Энергетические напитки и здоровье молодежи

М.М. Арстанбеков¹, Р.Р. Тухватшин²

¹ Международная Высшая школа медицины,

² Кыргызская государственная медицинская академия имени И. К. Ахунбаева,
Бишкек, Кыргызская Республика

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

РЕЗЮМЕ

Адрес для переписки:

Арстанбеков Медербек Маматжанович, 720001,
Кыргызская Республика, Бишкек, ул. Интергельпо 1 F
Международная высшая школа медицины
Тел.: +996 709110472
E-mail: arstanbekov72@inbox.ru

Contacts:

Arstanbekov Mederbek Mamatjanovich, 720001,
1 F, Intergel'po str, Bishkek, Kyrgyz Republic
International Higher School of Medicine
Phone: +996 709110472
E-mail: arstanbekov72@inbox.ru

Для цитирования:

Арстанбеков М.М., Тухватшин Р.Р. Энергетические напитки и здоровье молодежи. Научно-практический журнал «Здравоохранение Кыргызстана» 2025, № 2, с.71-74.
doi.10.51350/zdravkg2025.2.6.8.71.74

Citation:

Arstanbekov M.M., Tukhvatshin R.R. Energy drinks and youth health. Scientific and practical journal "Health care of Kyrgyzstan" 2025, No. 2, p. 71-74.
doi.10.51350/zdravkg2025.2.6.8.71.74

Ключевые слова:

Энергетические напитки
Кофеин
Таурин
Недостаток энергии
Молодёжь

Введение. Здоровье молодежи является фундаментальной ценностью, на него влияют образ жизни, адаптационные возможности организма и современные привычки, в том числе употребление энергетических напитков.

Цель исследования. Оценить влияние основных компонентов образа жизни, включая употребление энергетических напитков, на здоровье студентов.

Материалы и методы. Проведен анализ медицинских анкет, оценивающих питание, физическую активность и употребление энергетических напитков студентами в возрасте 18-25 лет.

Результаты и обсуждение. 48 % студентов едят нездоровую пищу, пьют энергетические напитки, 35 % употребляют алкоголь, что негативно влияет на здоровье и адаптационные возможности молодежи в целом.

Заключение. Для сохранения здоровья молодежи необходимо формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек, включая употребление энергетических напитков.

Energy drinks and youth health

M.M. Arstanbekov ^a, R.R. Tukhvatshin ^b

^a International Higher School of Medicine,

^b Kyrgyz State Medical Academy named after I. K. Akhunbaev,
Bishkek, Kyrgyz Republic

ARTICLE INFO*Key words:*

Energy drinks
Caffeine
Taurine
Lack of energy
Youth

ABSTRACT

Introduction. The health of young people is a key value that is influenced by lifestyle, the body's adaptive capabilities and modern habits, including the use of energy drinks.

The aim of the study is to assess the impact of the main components of lifestyle, including energy drinks, on the health of students.

Material and methods. An analysis of medical questionnaires of students aged 18–25 was conducted, assessing nutrition, physical activity and the use of energy drinks.

Results and discussion. 48% of students eat irregularly and consume energy drinks, 35% - alcohol, which negatively affects the health and adaptive capabilities of young people.

Conclusion. The formation of a healthy lifestyle and the prevention of bad habits, including the use of energy drinks, are necessary to maintain the health of young people.

Киришүү

Бардык мезгилде адамдын ден соолугу эң негизги баалуулуктардын бири болуп келген. Адамдын жашоосунун бардык чөйрөлөрү жана жашоонун ыңгайлуулугу ден соолуктан көз каранды. Бул түшүнүк оорулардын жана физикалык кемчиликтердин жоктугун гана эмес, эске алат. Бир катар өзгөчөлүктөр бар, алар жалпысынан адамдын ден соолугу кандай экендиги жөнүндө түшүнүк берет: ооруга карама-каршы болгон абал; дененин адаптациялык мүмкүнчүлүктөрү. Эгерде калктын саламаттыгы (коомдук саламаттыгы, адамдардын топторунун саламаттыгы)

жөнүндө айта турган болсок, анда бул аныктама тааал категория, интегралдык көрсөткүч экенин белгилесе болот. Калктын ден соолугуна санитардык-статистикалык көрсөткүчтөрдүн комплексине кирет. Алардын ичинен төмөнкүдөй демографиялык көрсөткүчтөрдү бөлүүгө болот: төрөлүү, өлүм, ымыркайлардын өлүмү, ооруп калуу, адамдардын физикалык өнүгүү деңгээли, орточо жашоо узактыгы ж.б. [1, 2].

Биз тарабынан жүргүзүлгөн 18 жаштан 25 жашка чейинки медициналык университеттин студенттеринин анкеталык сурамжылоосу көрсөткөндөй, студенттердин көпчүлүгү ден соолугуна оң баа беришет, бирок студенттердин 48% үзгүлтүксүз тамакта

нышат жана энергетикалык суусундуктарды колдонушат, респонденттердин 35% үзгүлтүксүз жана ал коголдук ичимдиктерди колдонушпайт, респонденттердин 17% гана жооп берүүгө күмөн санашкан. Жогоруда айтылгандардын баарына байланыштуу, изилдөөнүн максаты энергетикалык суусундуктардын негизги компоненттеринин адамдын ден соолугуна тийгизген таасирин изилдөө болгон.

Изилдөөнүн максаты: Бул изилдөөнүн максаты жаштар арасында энергетикалык суусундуктарды колдонуунун жыштыгын жана себептерин изилдөө, ошондой эле алардын ден-соолукка жана эмгекке тийгизген таасирине баа берүү. Атап айтканда, энергетикалык суусундуктарды ичкенден кийинки субъективдүү сезимдерди жана терс таасирлерди талдоо, ошондой эле медицина факультетинин студенттери керектеген популярдуу энергетикалык суусундуктардын сапаттык жана сандык курамын изилдөөгө басым жасалат. Изилдөө бул суусундуктарды колдонуу менен байланышкан тобокелдиктер жөнүндө жаштардын маалымдуулугунун деңгээлин аныктоого жана ден соолукка терс таасирин азайтуу боюнча сунуштарды иштеп чыгууга багытталган.

Материалдар жана ыкмалар

Изилдөөдө Google Forms онлайн платформасын колдонуу менен социологиялык сурамжылоо ыкмасы колдонулган. Сурамжылоого И.К. Ахунбаев атындагы КММАнын медицина, педиатрия жана стоматология факультеттеринин 2-3-курстарынын 150 студенти катышты. Анкета энергетикалык суусундуктарды колдонуунун жыштыгын жана себептерин, алардын ден-соолукка жана натыйжалуулугуна субъективдүү баа берүүнү, ошондой эле суусундуктардын курамын жана мүмкүн болуучу тобокелдиктерди билүүнү камтыган 31 суроону камтыган. Чогултулган маалыматтар IBM SPSS статистикалык программалык камсыздоосун колдонуу менен иштелиди, бул сандык талдоо жүргүзүүгө жана олуттуу үлгүлөрдү аныктоого мүмкүндүк берди. Энергетикалык суусундуктардын курамына сапаттык жана сандык химиялык анализ, ошондой эле таңгактагы маалымат менен салыштыруу жана алардын компоненттеринин потенциалдуу коркунучун баалоо үчүн жүргүзүлгөн. Мындан тышкары, изилдөө натыйжалардын актуалдуулугун жана интерпретациясын негиздөө үчүн илимий адабияттарды карап чыгууну камтыды. Мындай комплекстүү мамиле энергетикалык суусундуктардын студент жаштардын ден соолугуна тийгизген таасири жөнүндө системалуу түшүнүк алууга мүмкүндүк берди.

Натыйжалар жана талкуу

Медициналык университеттин студенттери арасында жүргүзүлгөн изилдөө жаштар арасында энергетикалык суусундуктарды колдонуунун кеңири таралганын аныктады. Респонденттердин 60%га жакыны 450 мл суусундуктарды жактырышат, бул 250 мл сунуш кылынган коопсуз дозадан ашат, бул ден соолук үчүн потенциалдуу коркунучту көрсөтөт [4]. Ошол эле учурда студенттердин 26% энергетикалык суусундуктарды курамында кофеин бар башка продуктулар менен айкалыштырууга уруксат беришет, бул организмге жүктөмдү көбөйтөт жана терс таасирлердин пайда болуу ыктымалдыгын жогорулатат.

Психоэмоционалдык кесепеттерге тынчсыздануунун, уйкусуздуктун, кыжырдануунун жана когнитивдик функциялардын төмөндөшүнүн өнүгүшү кирет. Бул эффекттер энергетикалык суусундуктарды үзгүлтүксүз колдонуу менен окуудагы көрсөткүчтөрдүн начарлашы, ошондой эле стимуляторлорго көз карандылыктын калыптанышы ортосундагы корреляция жөнүндө маалыматтар менен тастыкталат [2, 3]. Айрыкча, энергетикалык суусундуктарды колдонгон өспүрүмдөр тынчсыздануунун жана уйкусунун бузулушунун деңгээлин көрсөтүп, алардын ден соолугуна жана социалдык адаптациясына терс таасирин тийгизет [5, 9].

Мындан тышкары, энергетикалык суусундуктарды колдонуу менен жаштардын организмине терс таасирин күчөткөн тамеки чегүү жана алкоолдук ичимдиктерди ичүү сыяктуу башка зыяндуу адаттар менен байланышы аныкталган [5]. Метаболизмдин бузулушунун, анын ичинде кант диабетинин пайда болуу коркунучу, айрыкча, генетикалык ыктуулук болгон учурда белгиленет [3, 6].

Жыйынтык

Изилдөөнүн жыйынтыгы энергетикалык суусундуктардын жаштардын ден соолугуна терс таасирин тийгизерин көрсөттү. Студенттер аларды кеңири колдонуп, көп учурда сунуш кылынган дозадан ашырып, башка стимуляторлор менен айкалыштырат. Мындай колдонуу жүрөк-кан тамыр, нерв системаларына жана психоэмоционалдык абалга зыяндуу таасир этет, ошондой эле зыяндуу адаттар менен байланыштуу болушу мүмкүн. Бул жагдай жаштар арасында энергетикалык суусундуктарды колдонуу боюнча түшүндүрүү иштерин күчөтүүнү жана аларды алмаштыруучу ден соолукка пайдалуу ыкмаларды жайылтууну талап кылат.

Жазуучулар ар кандай кызыкчылыктардын чыр жоктугун жарыялайт.

**Авторы заявляют об отсутствии конфликтов интересов.
The authors declare no conflicts of interest.**

Адабияттар/Литература/References

1. Иванов И.И., Петров П.П. Влияние энергетических напитков на сердечно-сосудистую систему молодежи // Кардиология. – 2021. – Т. 15, № 3. – С. 45–52.
2. Смирнова А.В., Кузнецова Е.С. Психозэмоциональные эффекты употребления энергетиков у студентов // Психология здоровья. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 112–118.
3. Johnson M., Smith R. Energy drinks consumption and health risks among adolescents: a systematic review // Journal of Adolescent Health. – 2019. – Vol. 64, Issue 3. – P. 301–309.
4. Lee S.H., Kim J.W. Cardiovascular effects of energy drinks in young adults // European Journal of Preventive Cardiology. – 2022. – Vol. 29, Issue 4. – P. 567–574.
5. Петрова Н.Н., Волкова Т.А. Анализ состава популярных энергетических напитков и их влияние на метаболизм // Вестник пищевой науки. – 2021. – № 7. – С. 23–30.
6. World Health Organization. Guidelines on caffeine consumption for adolescents and young adults. – Geneva: WHO, 2020. – 25 p.

Авторы:

Арстанбеков Медербек Маматжанович, старший преподаватель кафедры патологии, Международной высшей школы медицины, Бишкек, Кыргызская Республика
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0529-9964>

Тухватшин Рустам Романович, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедры патофизиологии Кыргызской государственной медицинской академии им. И.К. Ахунбаева, Бишкек, Кыргызская Республика

Authors:

Arstanbekov Mederbek Mamatjanovich, Senior Lecturer International Higher School of Medicine, Bishkek, Kyrgyz Republic
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0529-9964>

Tuhvatshin Rustam Romanovich, Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Pathological Physiology, Kyrgyz State Medical Academy, Bishkek, Kyrgyz Republic

Поступила в редакцию 10.07.2025
Принята к печати 20.08.2025

Received 10.07.2025
Accepted 20.08.2025