

ВРЕД ГАЗИРОВКИ. МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ.

**Рахимов Р.И., студент 1 курса Колледжа агротехнологий и бизнеса
Сергатеко М.А., студентка 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель - Шлёнкина Т.М., кандидат
биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** газированные напитки, болезни, вред, вкус.*

Статья посвящена изучению влияния газировки на организм человека. Длительное употребление газированных напитков оказывает отрицательное воздействие на организм человека. Это миф или реальность?

Совсем недавно наша промышленность выпускала газированные напитки на натуральной основе. Но современное общество, стиль жизни людей делает их заложниками искусственных напитков. В рекламе очень часто можно увидеть информацию о популярных газировках, какой у них приятный вкус, аромат, разнообразные цвета. Яркое оформление. Но мало кто задумывается о серьезной угрозе для здоровья детей и подростков.

Что же из себя представляют газированные напитки? Это прохладительные напитки из минеральной или обычной воды, насыщенные углекислым газом. В настоящее время газированные напитки очень востребованы.

Давайте немного вернемся в историю. В Советском Союзе производили лимонад на основе разных настоев. Например, апельсина, мандарина и лимона с добавлением ванилина. Срок хранения таких напитков составлял всего 7 суток. Самыми популярными напитками в СССР считались: «Лимонад», «Ситро», «Буратино», «Дюшес», «Крюшон», «Колокольчик», «Тархун», «Саяны», «Байкал», «Крем-сода». В состав этих лимонадов входили газированная вода, лимонная кислота, сахар и экстракты.

Каков же состав современных газированных напитков и почему мы их пьем?

Практически в каждой бутылке содержится коктейль из кислот, ароматизаторов, красителей, консервантов, стабилизаторов и даже опасных канцерогенных веществ. Что же скрывается за яркой этикеткой?

На мой взгляд распространенность этих напитков обусловлена широкой и эффективной рекламной деятельностью. Благодаря рекламе, дети, подверженны влиянию моды, используют в своем ежедневном рационе газированные напитки.

Газировка приятна на вкус. И так постепенно у человека вырабатывается привычка. Быстрее всего привыкают детские организмы. Это своего рода химическая зависимость, от которой очень сложно в дальнейшем избавиться. Дети в меньшей мере задумывается о пользе этих напитков.

Проблемы начинают давать о себе знать уже в более зрелом возрасте, то есть именно тогда, когда уже достаточно сложно контролировать процесс восстановления системы человеческого организма.

Результатом может быть множество болезней, такие как: мочекаменная болезнь, гастрит, язва. По большей части, люди употребляющие страдают ожирением, проблемами с почками и зубами. Газированные напитки даже могут привести к онкологии.



Рис. 1 – Справа - мужчина зависимый от газированных напитков; слева – до приема газированных напитков

Поэтому, людям с хроническими заболеваниями газированные сладкие напитки употреблять в больших количествах не рекомендуется. Детям младше 3 лет желательно сладкие газированные напитки вообще не давать. Должна же существовать альтернатива газированным напиткам. Хотя в настоящее время приобрести газированные напитки можно абсолютно везде. Любые супермаркеты, кафе, рестораны.

Таким образом, забота о себе ещё никому не навредила. Не стоит увлекаться газировкой, ведь она влечёт за собой множество проблем, которые будет достаточно трудно устранишь.

Исследования выполнялись по линии СНО на кафедре биологии, экологии, паразитологии, водных биоресурсов и аквакультуры. Основные направления исследований СНО на кафедре: биология, генетика [1-3], экология [4-8], водные биоресурсы [9], аквакультура [10].

Библиографический список:

1. Акимов Д.Ю. Динамика паразитемии при лечении пироплазмоза (бабезиоза) собак химическими препаратами антипротозойного ряда / Д.Ю. Акимов, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Т.М. Шленкина, Д.С. Игнаткин // Ветеринарный врач. 2016. № 5. С. 63-67.

2. Дежаткина С.В. Обоснование использования цеолитов осадочного типа в животноводстве/ С.В. Дежаткина, Н.А. Любин, В.В. Ахметова, Т.М. Шленкина, М.Е. Дежаткин// Наука в современных условиях: от идеи до внедрения. Материалы Национальной научно-практической конференции . 2018. С. 137-141.

3. Любомирова В.Н. Проект по экологическому воспитанию студентов колледжа агротехнологий и бизнеса / В.Н. Любомирова, Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, М.Э. Мухитова //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и практика. Материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. 2018. С. 55-59.

4. Любомирова В.Н. Инновации образовательного процесса как фактор повышения мотивации при обучении в колледже/ В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина, Д.С. Игнаткин // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. 2015. С. 79-81.

5. Любин Н.А. Разработка и внедрение нетрадиционных БАД, на основе натуральных компонентов в животноводство/ Н.А. Любин, С.В. Дежаткина, В.В. Ахметова, С.Б. Васина, Т.М. Шленкина, Е.В. Свешникова, М.Е. Дежаткин. Ульяновск, 2017.

6. Романова Е.М. Экологическое образование: основные направления развития/ Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, К.В. Шленкин // Инновационные технологии в высшем образовании. Материалы Национальной научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. 2018. С. 250-255.

7. Шленкин К.В. Упражнения в творческом применении полученных знаний и умений / К.В. Шленкин, М.В. Короткова, Т.М. Шленкина //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и практика. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. 2019. С. 254-264.

8. Шленкин К.В. Упражнения в выработке умений применять полученные знания обучающимися / К.В. Шленкин, Д.А. Коршунов, Т.М. Шленкина //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и практика. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. 2019. С. 247-254.

9. Шленкина Т.М. Оценочная деятельность - одно из условий усовершенствования продуктивности учебного процесса / Т.М. Шленкина, К.В. Шленкин, М.В. Короткова //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и практика. Материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. 2018. С. 102-108.

10 Шленкина Т.М. Эффективность использования различных минеральных добавок в рационах свиней/ Т.М. Шленкина, С.Б. Васина, Н.А. Любин// Современные проблемы интенсификации производства свинины. Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия. 2007. С. 259-264.

HARM OF SODA. MYTH OR REALITY

Rakhimov R.I., Sergienko M.A

Keywords: *carbonated drinks, diseases, harm, taste.*

The article is devoted to the study of the effect of soda on the human body. Long-term use of carbonated drinks has a negative effect on the human body. Is this a myth or reality?