1. Имя, отчество и фамилии авторов на русском языке: **Галеева Аделина Альбертовна**  
2. Ученая степень и звание, **место работы**/ учебы и город: филиал МОБУ СОШ с. Прибельский СОШ д. Мукаево  
3. Заглавными буквами название работы на русском языке: **Энергетические напитки. Пить или не пить?**

4**.** Научный руководитель : Шарифуллина Наталья Александровна **Аннотация**. Энергетический напиток (энергетик, энерготоник) – продукт, стимулирующий центральную нервную систему человека, вызывая «искусственную бодрость», был создан человечеством относительно недавно, хотя те ингредиенты, что входят в его состав, давно используются для стимуляции нервной системы.

Современный человек всё больше и больше сил требует от своего организма. И такая неразумная требовательность становится пугающей. Энергетические напитки стали незаменимыми спутниками водителей, студентов. И порой даже подростков, которые не понимают даже и роли, которая отведена энергетическим напиткам. Пугает и то, что человек, силы которого на исходе выпивает энергетик и снова полон сил. Где организм черпает эти силы? Какая расплата последует после, спустя время? Какие вещества входят в состав этих напитков? И т.д. Эти и многие другие вопросы встают перед любым человеком, который хотя бы на миг задумывается о своём здоровье.

**Задачи:**   
1. Изучение различных источников информации о происхождении и составе энергетических напитков.  
2. Исследование влияния ингредиентов энергетических напитков на ткани растительного и животного происхождения: сырой и варенный (денатурированный) куриный белок, картофель и мясо.  
**Гипотеза:**   
Если подростки будут владеть научно обоснованной информацией о влиянии энергетических напитков на биологические ткани и как следствие на организм человека, то возникнет осмысленное отношение к процессу употребления энергетиков.

**Функция энергетиков**

Производители в рекламе утверждают, что напитки повышают работоспособность, стимулируя внутренние резервы организма. Например, известно, что глюкоза, как и другие углеводы, быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию (углеводы) к [мышцам](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0), [мозгу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B7%D0%B3) и другим жизненно важным органам. Как и любые стимуляторы, действуют по простой схеме — взять из организма энергии много и сразу, что ведёт к неизбежному истощению нервной системы, нарушению обмена веществ. Иногда в рекламе указывается, что [кофеин](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%B8%D0%BD) присутствует в чистом виде и не связан, как в [кофе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5) и [чае](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D0%B9), с другими веществами, смягчающими его действие. Это заявление не имеет оснований.

**Заключение**  
Подростки являются активными потребителями энергетиков, не задумываясь над последствиями для своего здоровья.  
Многие люди, пьющие "энергетики", думают, что действие их совершенно безвредно, и продолжают увеличивать дозу бодрящих напитков. Увлечение бодрящей газировки медики называют новым видом зависимости. Следовательно, энергетические напитки можно назвать психостимуляторами, которые вызывают возбудимость организма на кратковременный промежуток времени, но так как организм это получает извне, он очень быстро запоминает и стремится получить его еще. На мой взгляд, подростки не понимают, для чего создан напиток и пытаются его употребить для получения расслабления, но этот напиток употребляют в редких случаях. Если уж возникли такие обстоятельства, и по -другому, продолжить бодрствование нельзя, а очень надо.   
**Практическая значимость исследования**

Практическая часть исследования заключается в том, что полученные результаты были доведены до сведения подростков. Планируется разместить материалы на школьном сайте. Это позволит каждому ученику сформировать активную, осознанную точку зрения на представленное в исследовании модное молодежное явление – употребление энергетических напитков.

**Список используемых источников**  
1. www.wikipedia.org  
2. www.jagaman.ru  
3. www.gezelst.ru  
4. www.ladytoday.ru  
5. www.ladyshine.ru  
6. www.moikompas.ru