

**ЛЕКЦІЯ НА ТЕМУ:  
«ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ: ЗА І ПРОТИ»  
НА ФАКУЛЬТЕТІ МЕНЕДЖМЕНТУ, МАРКЕТИНГУ ТА  
ПУБЛІЧНОГО АДМІНІСТРУВАННЯ ОДЕСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНОЛОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

5 березня 2024 року на факультеті Менеджменту, маркетингу та публічного адміністрування Одеського національного технологічного університету, в рамках роботи Інституту культури та мистецтв, була прочитана лекція за темою «Енергетичні напої: «за» і «проти»» доцентом кафедри менеджменту і логістики **Г.І. Павлашовою**.

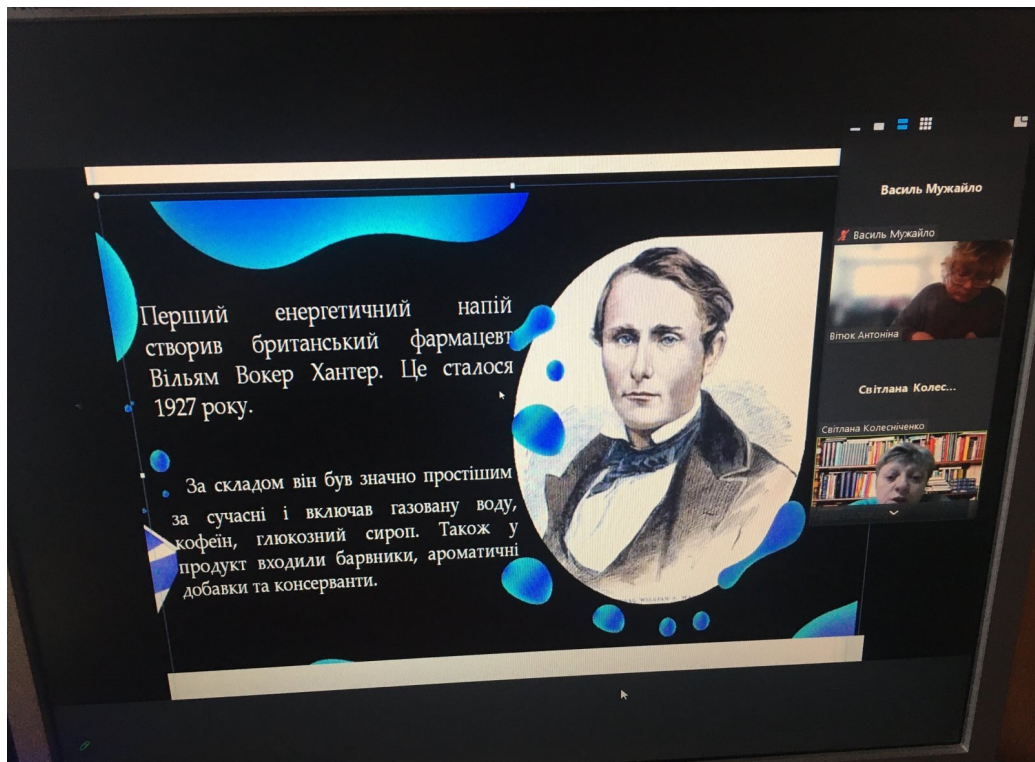
На заході були присутні студенти груп EM-161, EM-181, EM-261, A-10 та їхні куратори у кількості 27 осіб.





У вступному слові лекторка надала змістовну характеристику енергетичним напоям як безалкогольним напоям у рекламних кампаніях, у яких робиться акцент на їхню здатність стимулювати нервову систему та підвищувати працездатність людини. Лекторка наголосила, що енергетичні напої існували ще до нашої ери. Правда, виробляли їх виключно у домашніх умовах і тільки для своїх – ні про який продаж мова не йшла. У Європі енергетики здобули популярність ще у 20 столітті. Почалося все у Німеччині, коли аббатиса Хільдегарда фон Бінген (вона ж Свята Хільдегард, вона ж Рейнська Сівілла) варила так звані травники – цілющі відвари на основі різноманітного листя, трав та коріння. Звісно, за смаком і своїми тонізуючими властивостями ці відвари не можна порівнювати із сучасними енергетиками, але всі трави Хільдегарда міксувала таким чином, що вони абсолютно точно змушували відчувати себе свіжим як огірок.

Першим офіційним енергетиком у класичному його розумінні називають напій Lucozade. Енергетик винайшли у Ньюкаслі (Британія) у 1927 році і називався він тоді Glucozade, оскільки робили його на основі сиропу глюкози. Шкоди у цьому напої не було жодної, його навіть офіційно рекомендували лікарі: вони вмовляли пити “глюкозаду” усіх, хто відновлювався після хвороби. У 1929 році першу букву у назві видалили, і під новою назвою цей напій успішно продавався до 1985 року. Тоді і стало зрозуміло, що енергетик може бути корисним не тільки тим, хто приходить у себе після хвороби, але й в принципі усім, кому необхідний заряд бадьорості.



Під час лекції Палвашова Г.І. розповіла цікаві факти про створення енергетиків. Слухачі дізнались, що:

1. Усі без винятку "енергетики" містять кофеїн.
2. Дія енерготоніка триває протягом 3-4 годин на відміну від кави, якої вистачає всього на пару годин.
3. Усі енерготоніки поділяються на дві категорії: в одних більше кофеїну, в інших – вітамінів та вуглеводів.
4. "Кавові" напої підходять завзятим трудоголікам і студентам, які працюють або займаються ночами, а "вітамінно-вуглеводні" - активним людям, які воліють проводити вільний час у спортзалі.
5. Енергетичні напої містять рідкісні вітаміни групи В.
6. Пригніченість і сонливість викликані нестачею в організмі нейромедіаторів - речовин, що передають імпульси від однієї нервової клітини до іншої. Амінокислоти, що входять до складу енергетичних напоїв, заповнюють цей недолік.
7. Краще пити енергетичні напої з гуараною, ніж з розчинною кавою, оскільки гуарана не дратує слизову оболонку шлунка.
8. Вітаміни, що містяться в енерготоніках, не можуть замінити мультивітамінний комплекс.
9. Енергетичні напої не можна пити дітям, вагітним жінкам і людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи.
10. З алкоголем енерготоніки краще не змішуйте. Адже кофеїн та алкоголь – це антиподи: перший бадьорить, а другий розслаблює. До того ж кофеїн посилює дію алкоголю на мозок.

Енергетичні напої стали дуже популярним напоєм серед людей усього світу. Сперечань щодо користі або шкоди енергетиків є дуже багато, але головним правилом вживання енергетичних напоїв є їх споживання у помірній кількості.

В той же час, на думку доповідача, потрібно також пам'ятати, вживаючи енергетичні напої ми обманюємо свій організм. Вони звісно роблять людину бадьорішою, але це штучна бадьорість, тож вживати енергетичні напої потрібно грамотно.

На переконання Павлашової Ганни, взагалі споживання енергетиків не дуже корисне, може принести людині багато негараздів, зашкодити її фізичному та психічному здоров'ю. Ось чому на сьогоднішній день важливішим стає споживання сидрів як АЛЬТЕРНАТИВИ ЕНЕРГЕТИКАМ.

До речі, Сидр – це слабоалкогольний, іноді шампанізований зброжений яблучний чи грушевий сік, який має прозоро-зелений або золотистий колір і легкий аромат. Нині цей напій повертає свою втрачену популярність. За даними IWSR, ринок сидру розвиватиметься за оптимістичним сценарієм. Експерти очікують, що рівень продажу сидру продовжить збільшуватися на 2 % на рік у 2021– 2026 роках. Третина загального обсягу сидру, що є у продажу у світі, припадає на Велику Британію та Ірландію. Яка ж ситуація в Україні? Про це українські виробники розповіли журналу «Напої. Технології та Інновації».

Технологія виготовлення сидру мало змінилася з часів його появи на світ. Його так само отримують шляхом бродіння яблучного соку. У результаті напій має насичений запах яблук, золотавий колір, а міцність його варіюється від 5 % до 7 % алкоголю.



Виробництво сидру в Україні є досить перспективною і прибутковою справою. Лекція Павлашової Г.І. прочитана з використанням цікавих історичних фактів, насиченого ілюстративного матеріалу і з вдячністю була вислухана здобувачами та співробітниками університету.

*Відповідальний за роботу Інституту культури та мистецтв ОНТУ  
на факультеті ММтаПА, доц. кафедри ПУіА В.Д. Мужайло*