

Ivana Martinović ¹, Senada Selmanović ², Ramzija Cvrk ¹, Midhat Jašić ¹

¹Tehnološki fakultet Univerziteta u Tuzli, Univerzitetska 8, Tuzla, Bosna i Hercegovina

²JZNU DZ „Dr. Mustafa Šehović“ Tuzla

UVOD

Kofein je prirodni stimulans koji se najčešće nalazi u biljkama čaja, kafe i kaka, često je korišten stimulans među studentskom populacijom. Djeluje stimulirajući mozak i središnji živčani sustav, poboljšava budnost i sprječava pojavu umora. Kofein se smatra sigurnim za većinu zdravih odraslih kada se koristi u dozama do 400 mg dnevno. Veće doze mogu uzrokovati glavobolju, tjeskobu, uznemirenost i bol u prsima.

REZULTATI RADA

Studija je pokazala da, iako je kofein često korišten stimulans među studentskom populacijom, prekomjerna upotreba nije otkrivena jer se najviše konzumira 1-2 kofeinska napitka dnevno. Mnogi su studenti izvijestili da mogu proći 48-72 sata bez kofeina i da više od polovice ispitanika ne doživljava simptome odvikavanja kada ne konzumira kofein.



METOD RADA

Istraživanje je obuhvatilo anketiranje, prikupljanje, obradu i analizu podataka o učestalosti konzumacije kofeinskih napitaka studentske populacije, prikupljenih uz pomoć upitnika baziranog na navikama unosa kofeina i percepciju njegovih učinaka. Istraživanjem je obuhvaćeno 150 ispitanika, starosne dobi od 18 godina i više.

ZAKLJUČAK

Studenti posežu za kofeinom kako bi ostvarili bolje rezultate, produktivniji su i fokusiraniji uz konzumaciju kofeinskih napitaka, negativne učinke ne uzimaju u obzir. Istraživanje je pokazalo da prekomjerna upotreba kofeina kod studenata nije raširena kao što se stiče dojam. Postoji svjesnost o potencijalnoj štetnosti, ali je edukacija o tome nedostatna ili je nema. Potrebno su detaljnije studije o učinku kofeinskih napitaka, kao i o znanju vezanom o potencijalnoj štetnosti, na većem broju studentske populacije.

Prikaz količine kofeina (mg) u pojedinim namirnicama

Espresso (60 ml)	80mg
Šalica filtrirane kafe (200 ml)	90mg
Šalica crnog čaja (220 ml)	50mg
Standardna limenka kole (355ml)	40mg
Standardna limenka „energetskog napitka“ (250 ml)	80mg
Pločica obične čokolade (50g)	25mg
Pločica mliječne čokolade (50g)	10mg