



**Энергетический
напиток – польза
или вред?**

Энергетический напиток-это

- ▣ («энергетики», «энерготоники») — безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и/или антиседативный эффект.



Немного из истории



Природные стимуляторы древнейших времён:

Ближний Восток - кофе;
Юго-Восточной Азия и Китай – чай
Индия -чай и кофе;
Южная Америка – мате,
Африка – орехи кола.
Дальний Восток, Сибирь и Монголия -
лимонник китайский, элеутерококк,
женьшень, аралия.
Были и сильные стимуляторы
– эфедрa - в Азии,
- кока – в странах Южной Америки.

В 1984 году Матешиц основал компанию Red Bull GmbH.

Почему подростки начинают употреблять энергетические напитки?



- ЭТО МОДНО;
- ВСЕ ПЬЮТ, ВЕЗДЕ РЕКЛАМИРУЮТ - ЗНАЧИТ, И МНЕ НАДО;
- НА ЭТИКЕТКЕ ВЕДЬ УКАЗАНО «ДО 18», А РАЗ ВЫПИЛ - ЗНАЧИТ, УЖЕ БОЛЬШОЙ.

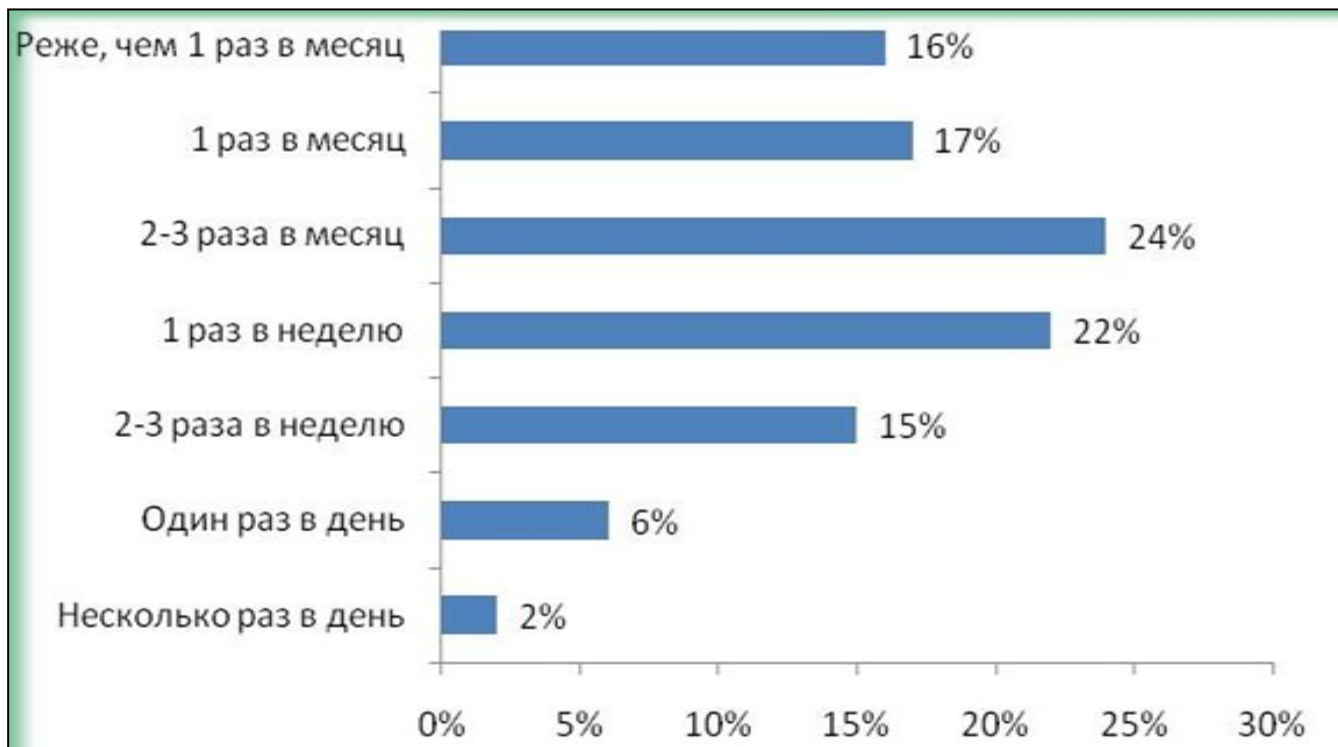
По данным соцопроса среди школьников

Чем вас привлекает энергетический напиток?



По данным соцопроса среди школьников

Как часто вы употребляли энергетические напитки?



Состав энергетических напитков:



- Кофеин
- Таурин
- Теобромин
- Глюкуронолактон
- Гуарана, женьшень
- Сахароза или глюкоза
- Витамины группы В

Состав энергетических напитков:



САХАРОЗА - обычный сахар. Соединение двух простых сахаров - глюкозы и фруктозы.

Высококалорийный компонент многих пищевых продуктов, используется в чистом виде для подслащивания напитков, кондитерских изделий и т.п.

ГЛЮКОЗА - самый распространенный сахар в реакциях метаболизма человека, **основное питательное вещество**, доставляемое кровью к органам и тканям.

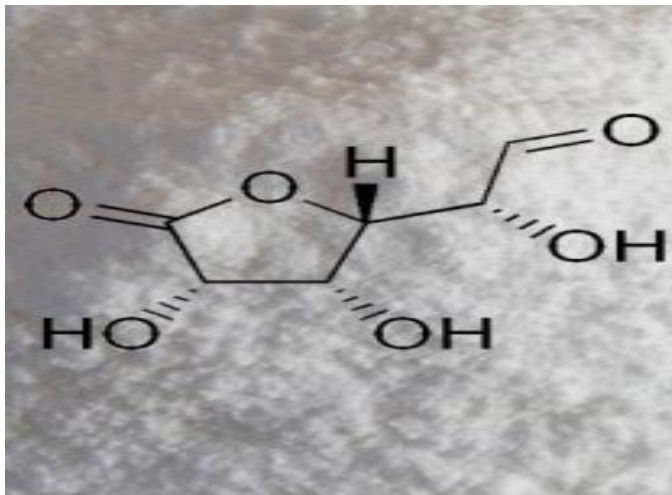
Состав энергетических напитков:

КОФЕИН -
распространенный
психостимулятор (чай, кофе,
мате, гуарана, орехи кола и
др.).

ТЕОБРОМИН - вещество,
схожее по строению и
действию с кофеином, но
обладающее примерно в 10 раз
меньшим
психостимулирующим
эффектом (какао и
какаопродукты).



Состав энергетических напитков:



ТАУРИН - производное аминокислоты цистеина. Один из основных компонентов желчи (в различных тканях животных и человека, в основном в мышечной).

Необходим для нормального функционирования нервной, иммунной и некоторых других систем, участвует в регуляции обмена жиров и кальция.

ГЛЮКУРОНОЛАКТОН - один из естественных метаболитов глюкозы в человеческом организме (крупы, красное вино, некоторые растительные смолы). Важный компонент соединительной ткани.

Состав энергетических напитков:



L-КАРНИТИН- вещество, которое синтезируется в организме из аминокислот лизина или метионина (*мясные и молочные продукты, орехи, некоторые фрукты и овощи*).

Необходим для нормального усвоения и распада жиров.

Организм человека не нуждается в дополнительном источнике L-карнитина помимо собственной выработки и поступления с пищей.

D-РИБОЗА - сахар, входящий в состав РНК, АТФ и некоторых других важных биологических молекул.

Вырабатывается в организме человека.

Его способность стимулировать энергетический обмен явно преувеличена.

Состав энергетических напитков:

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В -

вещества, необходимые организму для многих биохимических реакций.

В обычном рационе современного человека содержатся в достаточных количествах.

Не обладают "энергетическими" свойствами.

ГУАРАНА - тропическое растение, распространенное в Бразилии, используется как **природный психостимулятор**.

Содержит множество органических веществ, основное из которых - **кофеин**, оказывающий **стимулирующее действие**.



Состав энергетических напитков:



ЖЕНЬ-ШЕНЬ - природный стимулятор разностороннего действия.

В *обычных дозах* снижает чувство усталости, повышает психическую и физическую активность.



Факты «ЗА»

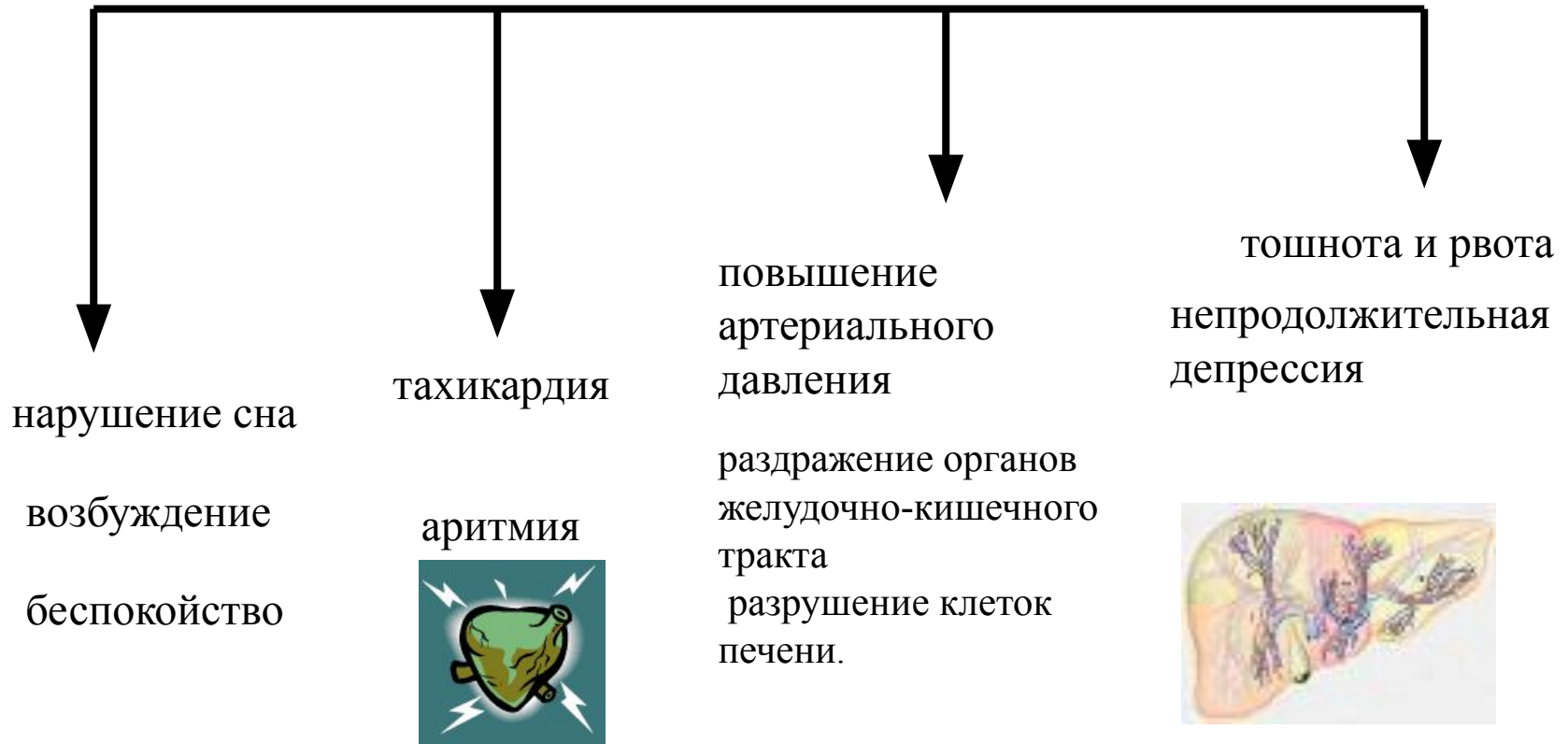
Энергетические напитки:

Стимулируют
умственную
деятельность

часа 3 – 4 и
вследствие
газированной
сти имеют
ускоренное

Употребление энергетических напитков

Нарушение в организме



Противопоказания при...

гипертония

нарушение сна

глаукома

артериальная гипертензия

**заболевания сердечно-сосудистой
системы**

**повышенная возбудимость и
чувствительность к кофеину.**

Энергетический напиток – новый наркотик



- **Кофеиновая зависимость**
- **Интоксикации кофеином**

- **Рискованные формы поведения**
- **Провоцируют увеличенное потребление алкоголя, стимулируют его**

- **Подростки более уязвимы к наркомании**
- **Истощение нервной системы**

Энергетический напиток – бомба замедленного действия, новый наркотик



Подведём итоги



Употребляя энергетический напиток, человек

❖ получает гарантированную стимуляцию кофеином.



❖ проглатывает ?

❖ не получает никакой энергии,

❖ мобилизует внутренние резервы организма, буквально выжимая из них заряд бодрости,

❖ нуждается в достаточном последующем отдыхе с целью восстановления.

Заключение

Действительно энергетический напиток



- 2 чайные ложки меда,
 - 2 выжатых кусочков лимона,
 - 1 стакан теплой воды
- и перед вами настоящая сокровищница витаминов и питательных веществ

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас

- Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все

остальные блага жизни. ***“Здоровый нищий счастливее больного короля”*** (цитата Шопенгауэра).