



**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.

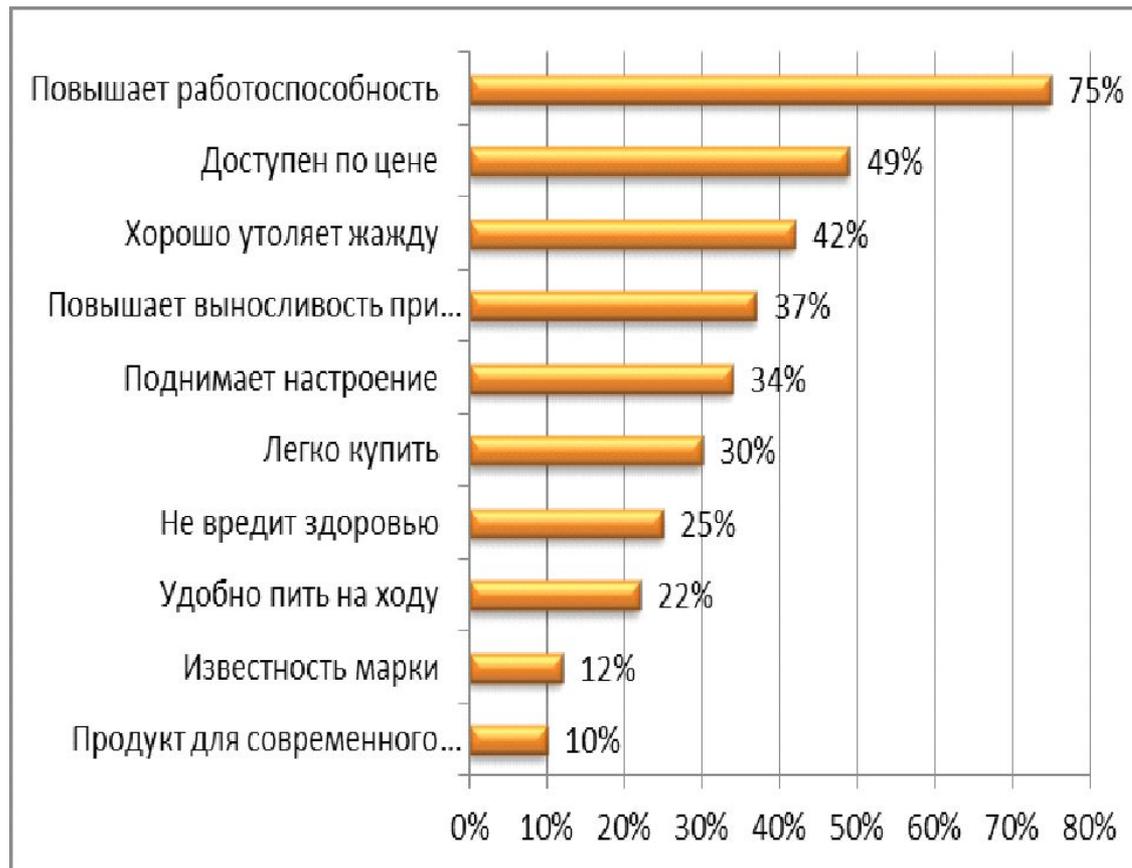
## Почему подростки начинают употреблять энергетические напитки?



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

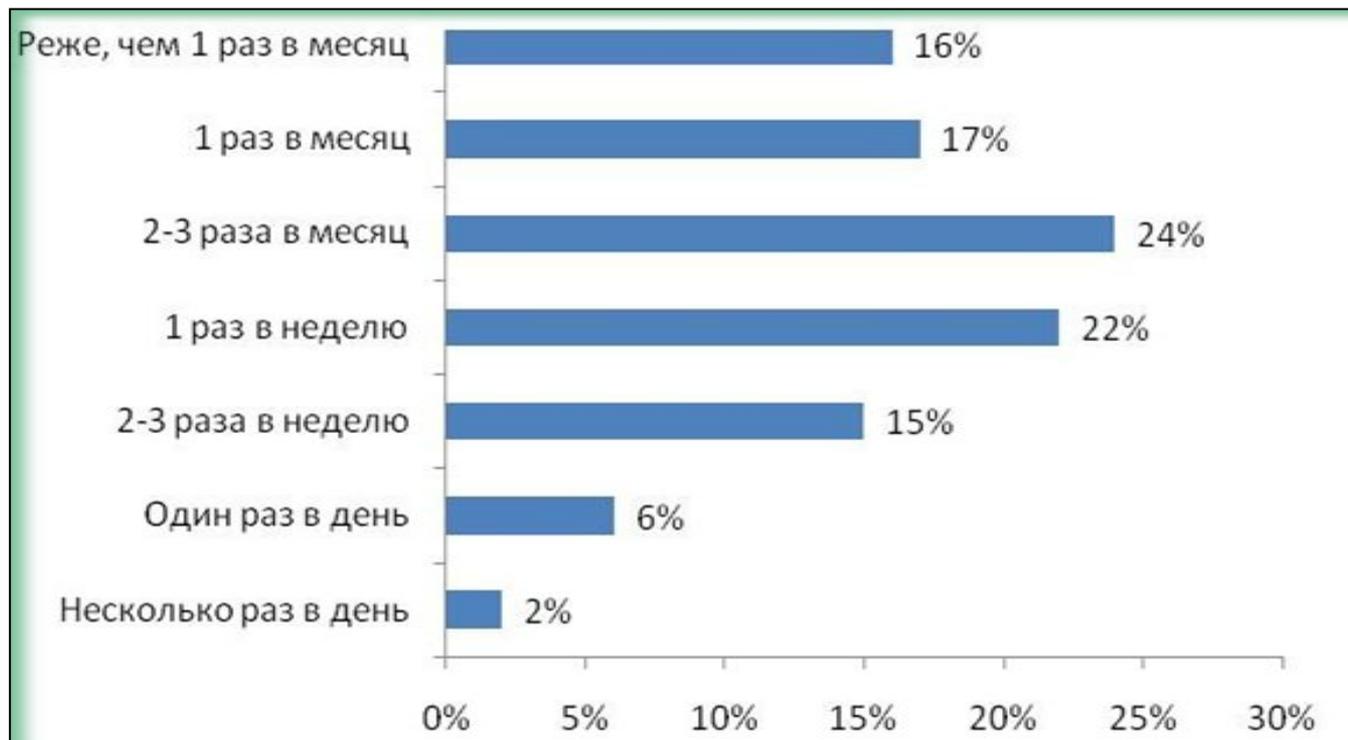
## По данным соцопроса среди школьников

*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.

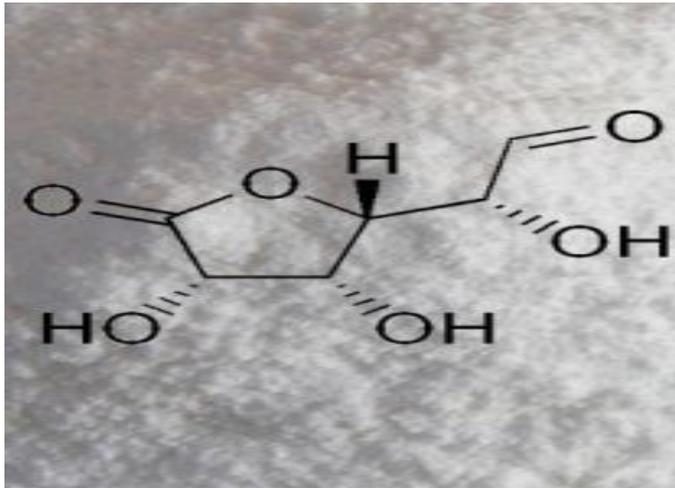
## Состав энергетических напитков:



**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** -

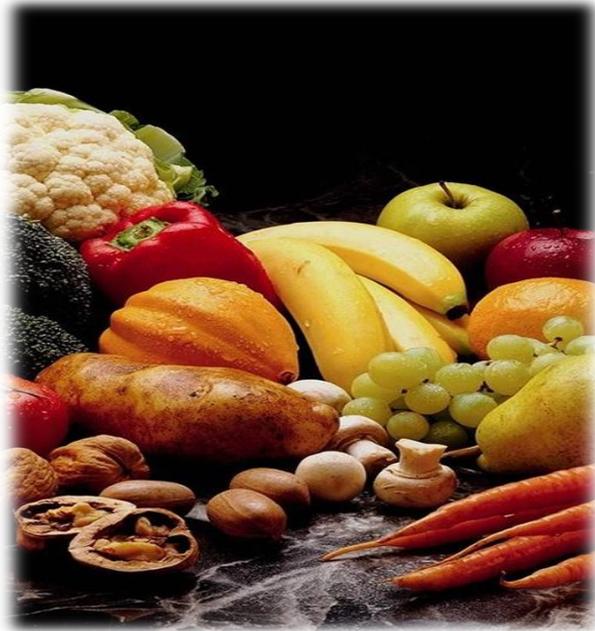
вещества, необходимые организму для многих биохимических реакций.

*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»

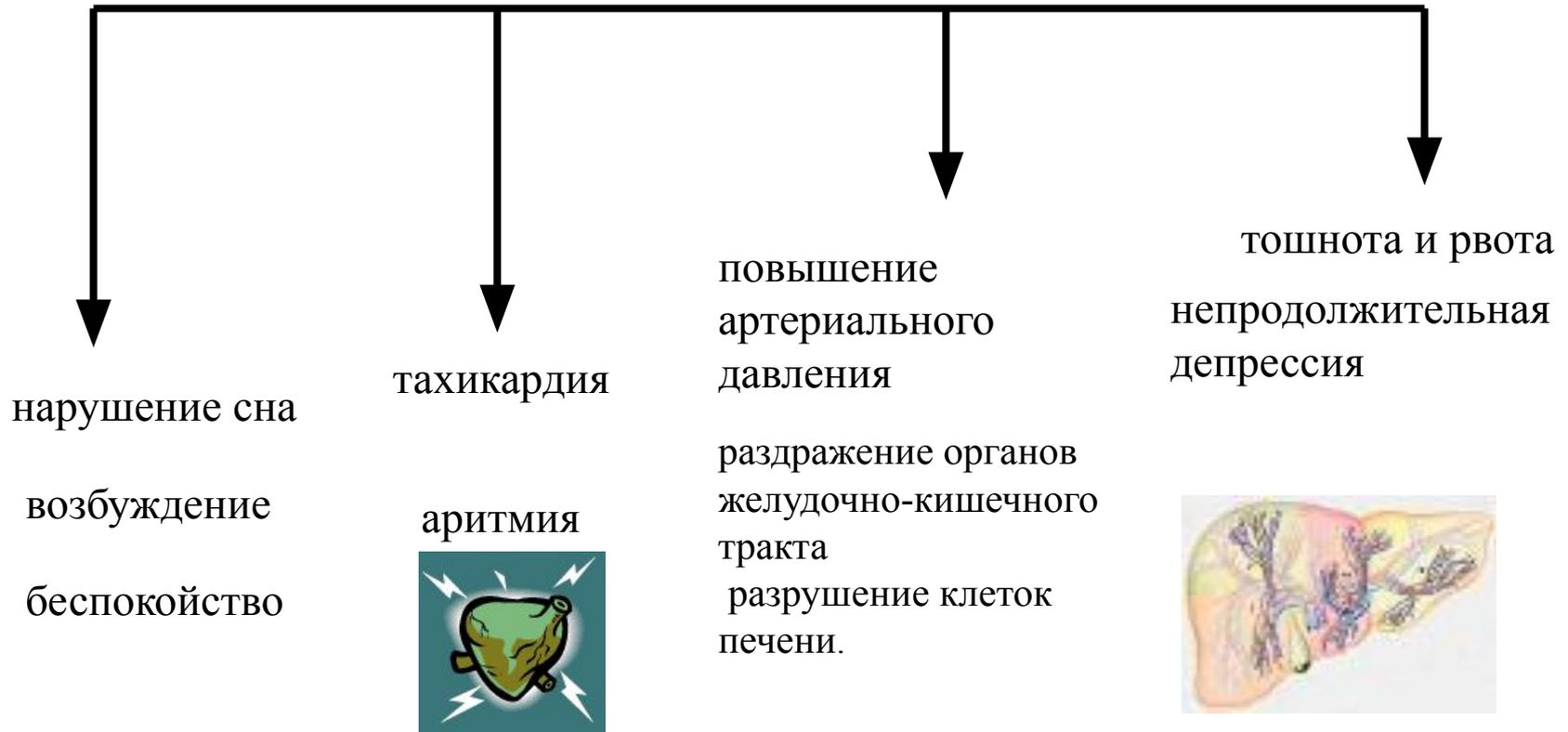
### Энергетические напитки:

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).