

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ИНФОГРАФИКИ  
В НОМИНАЦИИ  
«ИНФОГРАФИКА В ПРЕЗЕНТАЦИИ И ВИДЕО ПРЕЗЕНТАЦИИ»

«Энергетические напитки.  
Нераскрытые тайны»

ВОЛОНТЁРСКИЙ ОТРЯД «КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ?!»

КЛЕПИКОВСКАЯ ООШ, ИШИМСКИЙ РАЙОН

КЛЮЧНИКОВА ДАРЬЯ, 7 КЛАСС

РУКОВОДИТЕЛЬ: ГЕНЕРАЛОВА Г.В.

# ОПАСНЫЙ СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

- **ГЛЮКОЗА И САХАРОЗА** - ПОВЫШАЮТ КОНЦЕНТРАЦИЮ САХАРА В КРОВИ, ВОЗНИКАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА И УВЕЛИЧЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА
- **КОФЕИН** - НЕНАДОЛГО ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ (20 МИНУТ), ПОСЛЕ ЧЕГО НАСТУПАЮТ ЕЩЁ БОЛЬШАЯ УСТАЛОСТЬ, БЕССОННИЦА И НЕРВНОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ, ПРИ ЭТОМ УВЕЛИЧИВАЕТ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОБЛЕМЕ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ.
- **ТАУРИН** - АМИНОКИСЛОТА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ, СИНТЕЗИРУЕТСЯ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ. В МАЛЫХ ДОЗИРОВКАХ ТАУРИН ПОЛЕЗЕН, НО В ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКАХ ЕГО КОЛИЧЕСТВО ПРЕВЫШАЕТ СУТОЧНУЮ НОРМУ В ДЕСЯТКИ-СОТНИ РАЗ.
- **ЖЕНЬШЕНЬ И ГУАРАНА** – ВЫЗЫВАЮТ БОДРОСТЬ, НО ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАВАЛИВАЕТСЯ ЕЩЕ БОЛЬШАЯ УСТАЛОСТЬ - ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ЗАСЫПАТЬ НА ХОДУ. ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖЕНЬШЕНЯ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ БЕССОННИЦУ, СЕРДЦЕБИЕНИЕ, ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ОТЕКИ, ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ.
- **ВИТАМИНЫ «В»** В СОСТАВЕ ЭНЕРГЕТИКОВ ПРЕВЫШАЮТ ДНЕВНУЮ ДОЗУ НА 360-2000%. ИХ ПЕРЕДОЗИРОВКА ВЫЗЫВАЕТ УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ И ДРОЖЬ В РУКАХ И НОГАХ. ИЗБЫТОК ВИТАМИНОВ НАНОСИТ БОЛЬШОЙ ВРЕД ОРГАНИЗМУ, ЧЕМ ИХ НЕДОСТАТОК.

# ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ

- СТИМУЛЯТОРЫ НА ОСНОВЕ КОФЕИНА И АМИНОКИСЛОТ ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ, ПРЕЖДЕВРЕМЕННО ИЗНАШИВАЯ ОРГАНИЗМ И УГНЕТАЯ РАБОТУ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА. НАРУШАЮТ КИСЛОТНОСТЬ ВО РТУ И РАЗРУШАЮТ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ.
- АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. ПРИ ЧАСТОМ ПРИЁМЕ НАПИТКОВ У ЧЕЛОВЕКА ИСТОЩАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА, УГНЕТАЕТСЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА, ЧТО ПРИВОДИТ К:
  - ✓ УПАДКУ СИЛ;
  - ✓ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ;
  - ✓ ДЕПРЕССИИ;
  - ✓ ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ;
  - ✓ БЕССОННИЦЕ;
  - ✓ ИНФАРКТУ;
  - ✓ ПОВЫШЕНИЮ ДАВЛЕНИЯ;
  - ✓ ДИАБЕТУ;
  - ✓ КОНВУЛЬСИЯМ;
  - ✓ ОТРАВЛЕНИЮ ХИМИКАТАМИ, ВХОДЯЩИМИ В СОСТАВ ПРОДУКТА.

## **Влияние на организм подростка**

- **ФОРМИРУЮЩАЯСЯ ПСИХИКА И НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОГУТ ПОСТРАДАТЬ ДАЖЕ ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ ПРИЕМОМ ЭНЕРГЕТИКА.**
- **КОФЕИН ВЫМЫВАЕТ КАЛЬЦИЙ ИЗ ОРГАНИЗМА И КОСТИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ХРУПКИМИ.**
- **ЗАВИСИМОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ В РАЗЫ СИЛЬНЕЕ И СОХРАНЯЕТСЯ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.**
- **ПОДРОСТКОВЫЙ ОРГАНИЗМ БОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН РАЗВИТИЮ ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ.**



## **ПРАВОВОЙ АСПЕКТ**

- **СУЩЕСТВУЮТ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ПРОДАЖЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ДЛЯ ЛИЦ ДО 18 ЛЕТ. АЛКОГОЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ ЗАПРЕЩЕНЫ ЗАКОНОМ К ПРОДАЖЕ.**
- **ЗА ПОТРЕБЛЕНИЕ (РАСПИТИЕ) АЛКОГОЛЬСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ В ВО ДВОРАХ, ПОДЪЕЗДАХ, ЛЕСТНИЧНЫХ ПЛОЩАДКАХ, ЛИФТАХ, ДЕТСКИХ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ, СПОРТИВНЫХ, МЕДИЦИНСКИХ ОБЪЕКТАХ И ПРИЛЕГАЮЩИХ К НИМ ТЕРРИТОРИЯХ, ПАРКАХ, ЛЕСНЫХ МАССИВАХ ПРЕДУСМОТРЕНА АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В ВИДЕ ШТРАФА В РАЗМЕРЕ ОТ 500 ДО 1,5 ТЫС. РУБЛЕЙ. К ОТВЕТСТВЕННОСТИ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИВЛЕЧЕН ЛЮБОЙ ГРАЖДАНИН, ДОСТИГШИЙ 16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.**
- **ЗА ПОЯВЛЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ - ШТРАФ ОТ 500 ДО 1,5 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ, ЛИБО -АДМИНИСТРАТИВНЫЙ АРЕСТ НА СРОК ДО 15 СУТОК.**
- **ЗА НАХОЖДЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, РАСПИТИЕ ИМИ АЛКОГОЛЬНОЙ И СПИРТСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ ЛИБО НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ИЛИ ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, РОДИТЕЛИ ЗАПЛАТЯТ ШТРАФ ОТ 1,5 ДО 2 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.**

**СКАЖИ НЕТ ЭНЕРГЕТИКАМ !!!**

## **ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ?**

- **В ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКАХ НЕТ ВЕЩЕСТВА, СПОСОБНОГО ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТЬ. ЭНЕРГИЯ ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ БЛАГОДАРЯ ЗДОРОВОЙ ДИЕТЕ, БОГАТОЙ СЫРЫМИ ПРОДУКТАМИ.**
- **ПРИРОДНЫЙ ТАУРИН МОЖНО НАЙТИ В ДОСТАТКЕ В КОРОВЬЕМ МОЛОКЕ, МЯСЕ, РЫБЕ, ЯЙЦАХ, МОРСКИХ ВОДОРОСЛЯХ (ЛАМИНАРИЯ — МОРСКАЯ КАПУСТА). ПОТРЕБЛЕНИЕ СИНТЕТИЧЕСКОГО ТАУРИНА НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 500 МГ, ПРИРОДНЫЙ ЖЕ ТАУРИН НЕ НАНОСИТ ВРЕДА ДАЖЕ ПРИ БОЛЬШЕМ ПОТРЕБЛЕНИИ.**
- **ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ ПОМОГУТ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ХОРОШИЙ СОН.**
- **ВМЕСТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ЛУЧШЕ ВСЕГО УПОТРЕБЛЯТЬ ФРУКТЫ, ОВОЩИ.**

**СКАЖИ НЕТ ЭНЕРГЕТИКАМ!**

**ДА ФРУКТАМ И ОВОЩАМ!**

***Берегите свое  
здоровье!***



***Ваше здоровье в ваших  
руках!***