

*Энергетические напитки -
польза или вред?*



-
- Что содержится в энергетических напитках, и какой вред энергетических напитков может быть причинён организму?
 - Какие побочные эффекты могут быть при употреблении энергетических напитков, и стоит ли их вообще принимать?

Состав энергетических напитков

Кофеин - его содержат все энергетические напитки без исключения. Кофеин стимулирует деятельность головного мозга.



Карнитин

ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ КЛЕТОК
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА,
СПОСОБСТВУЕТ ОКИСЛЕНИЮ ЖИРНЫХ
КИСЛОТ.

Матеин

выдержка из южноамериканского зелёного чая "матэ", заглушает чувство голода и помогает в снижении веса.



Женьшень и гуарана

лекарственные
растения
тонизирующего
свойства,
способствуют
очищению печени и
выведению из
клеток молочной
кислоты.



Витамины группы «В»

нормализуют
работу нервной
системы и
головного мозга.



Мелатонин и таурин

**не до конца
изучено влияние
этих веществ на
организм
человека.**



Химические добавки

- Красители
- Усилители вкуса
- консерванты

Вред энергетических напитков.

- **В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.**



- **Сам энергетический напиток не насыщен энергией, а вытягивает её из внутренних резервов человеческого организма.**



-
- **После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия. Кофеин, содержащийся в энергетическом напитке, истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание**

- **Витамин "В", содержащийся в энергетическом напитке вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.**



- При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.



Содержит **8,5%** алкоголя

- Нельзя смешивать энергетический напиток с алкоголем, кофеин повышает давление, а в связке с алкоголем его эффект усиливается. Примером такого жёсткого нарушения может быть ныне выпускаемый напиток "Ягуар" - крайне экстремальная вещь, особенно опасная для людей с нездоровым сердцем.



Напиток "адреналин раш"

- очищенная питьевая вода
- таурин
- сахар
- лимонная кислота
- цитрат натрия
- фосфат калия
- D-рибоза
- L-карнитин
- кофеин
- витамин С
- инозит
- бета-каротин
- ароматизатор "Адреналин раш"
- мальтодекстрин
- короче немерено химии



Последствия употребления

- нарушение работы сердца,
- расстройство пищеварительной системы,
- нарушение работы гормональной системы (из-за стимуляции выброса гормонов в кровь),
- нарушение электролитного баланса в организме.
- привыкание



Вызывает быстрое привыкание

- Таурин
- Кофеин
- Аскорбиновая к-та
- Никотиновая к-та
- Пантотеновая к-та
- Фолиевая к-та
- Пиридоксин



PIVRE.TORRENTSU - ДОСТУПНА ПИВРА

Противопоказания

- **Энергетические напитки ни в коем случае нельзя употреблять беременным женщинам, детям и подросткам.**



-
- **Энергетики противопоказаны людям, страдающим от гипертонии, глаукомы, чувствительности к кофеину, расстройств сна и сердечно-сосудистых заболеваний.**

- По словам медиков, энергетические напитки являются витаминным заменителем кофе, и не более того, к тому же, куда более вредным. Поэтому решайте сами, что лучше. Может быть, чай с шоколадкой по старинке ничуть не хуже?



Сделай правильный выбор!

