

# Энергетические напитки, **вред** и **польза**



# Что же такое энергетические напитки?

- Энергетические напитки - Безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в которых делается акцент на их способность стимулировать центральную систему человека и антиседативный эффект. Конечно, реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится.



# История и происхождение энергетических напитков

Первые энергетические напитки - энергетики - поступили в продажу в Японии в начале 1960 годов; они продавались в бутылках из темного стекла или в алюминиевых банках.



# Состав энергетических напитков

- Кофеин - его содержат все энергетические напитки . Он 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.

Состав энергетических напитков:



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

- 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.

# Какие побочные эффекты могут быть при употреблении энергетических напитков, и стоит ли их вообще принимать?

- После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия. Кофеин, истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.
- Витамин "B", вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.
- При передозировке возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.



# Сочетание с алкоголем

- Энергетики выполняют стимулирующую функцию, в то время как алкоголь — угнетающую. Вред такого сочетания заключается в способности энергетиков замаскировать влияние алкоголя, в результате которой человек не сможет принять его влияние в расчёт, ослабляя контроль за количеством выпитого. Алкоголь в больших дозах вызывает естественную усталость, но стимулирующий эффект энергетиков способен перебить его.



# Факты «За»

- Энергетические напитки отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность. Энергетические напитки содержат комплекс витаминов и глюкозы. Глюкоза быстро проникает в кровь, участвует в окислительных процессах и обеспечивает энергией мышцы, мозг и другие жизненно-важные органы. Эффект бодрости после употребления энергетического напитка длится в 2-3 раза дольше чем после кофе , действие энергетического напитка сохраняется 3-4 часа .

# Факты «Против»

- Кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы, вызывает привыкание. Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма. Многие энергетические напитки содержат большое количество витамина В, вызывающего учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях. Сорбит калия оказывают неблагоприятное воздействие на слизистую оболочку всего пищеварительного тракта. В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови. После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия

# Правила применения



В течение 4 часов после употребления энергетического напитка нельзя употреблять чай, кофе, чтобы не превысить критическую норму кофеина в организме. Нельзя смешивать энергетический напиток с алкоголем, кофеин повышает давление, алкоголь эффект усиливает. Энергетические напитки ни в коем случае нельзя употреблять беременным женщинам, детям и подросткам, людям при гипертонии, глаукоме, нарушениях сердечно-сосудистой системы, при повышенной возбудимости, нервозности, нарушениях сна и чувствительности к кофеину.

# Неврологический и психологический вред

- У людей обычно развиваются симптомы интоксикации кофеином в дозах, равных или превышающих 200 мг. Симптомы включают периоды возбуждения, беспокойство, бессонницу, Исследование подростков в возрасте от 15 до 16 лет продемонстрировало сильную корреляцию между потреблением кофеина и насильственным поведением, а также расстройствами поведения.
- Высказано предположение, что энергетический напиток может способствовать инсульту и привести к припадкам. Галлюцинации могут наблюдаться у людей, которые потребляют более 300 мг кофеина в день. Кортизол усиливает физиологические эффекты стресса, что приводит к большей склонности субъектов к галлюцинациям.



# Предупреждение!!!

- систематическое употребление энергетических напитков опасно для здоровья. Более того, с уверенностью можно утверждать, что иногда и разовое употребление энергетиков может негативно сказаться на нашем состоянии.
- Несмотря на активную рекламу, энергетические напитки небезопасны для здоровья, особенно при чрезмерном их употреблении.
- Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма. Временное повышение работоспособности объясняется наличием в напитках кофеина, который заставляет организм расходовать собственную энергию организма и работать его на износ. Как любой другой стимулятор, кофеин приводит к истощению нервной системы. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Все энергетические напитки имеют очень кислую среду, а это значит, что они разрушают зубную эмаль и отрицательным образом влияют на работу желудочно-кишечного тракта.