



Презентация  
ученика лицея №1581  
11«А» класса  
Павлова Виктора  
на тему:  
«Red Bull: вред или польза?»

# Что такое Red Bull?

**Red Bull** — популярный энергетический напиток. Производится компанией Red Bull GmbH. Представлен более чем в 140 странах мира. В России выпускается три варианта напитка: Red Bull, Red Bull Sugarfree и Red Bull Cola. Действия напитка — повышает работоспособность, концентрацию внимания и скорость реакции, улучшает эмоциональное состояние, стимулирует обмен веществ и повышает бдительность.

# Состав напитка

## Red Bull и Red Bull Sugarfree:

- ТауринТаурин
- Глюкороналактон
- Кофеин
- Витамины группы В
- Сахароза (содержится только в Red Bull)
- Глюкоза (содержится только в Red Bull)
- Ацесульфам (содержится только в Red Bull Sugarfree)
- Аспартам (содержится только в Red Bull Sugarfree)

# Таурин

Таурин - необходимая в определенных условиях аминокислота, которая присутствует в организме человека. "Необходимая в определенных условиях" означает, что при некоторых условиях, например в ситуациях сильного стресса или повышенного психического напряжения, повышается выведение из организма таурина, и организм не может восполнить его потери быстро и в достаточном количестве.

Таурин участвует в жизненно важных процессах человеческого организма. Таурин способствует детоксикации организма, связывая вредные вещества и ускоряя их выведение из организма.

Таурин содержится в различных продуктах питания, как например, моллюсках, рыбе и птице. Он является незаменимым компонентом питания для новорожденных детей и поэтому обязательно добавляется в детское питание. Также таурин участвует в терморегуляции организма: когда вы занимаетесь спортом, температура различных участков тела изменяется - таурин помогает правильно регулировать температуру тела при повышенных нагрузках, не давая вам замерзнуть или перегреться.

# Глюкуронолактон

Глюкуронолактон - это производное углевода глюкозы. Он присутствует в организме человека и участвует в процессе детоксикации, помогая выведению из организма вредных веществ.

Глюкуронолактон также содержится во многих продуктах питания, например, в крупах и красном вине.

# Кофеин

Кофеин известен своим стимулирующим влиянием на умственную и физическую деятельность. Доказано, что он повышает скорость реакции, бдительность, концентрацию внимания и т.д. Кофеин также стимулирует сжигание жиров во время продолжительной активной деятельности, и таким образом помогает использовать жировые запасы организма, что, в свою очередь, приводит к более эффективному снабжению организма энергией.

Кофеин содержится во многих продуктах питания, например, в кофе, чае и шоколаде. Одна баночка энергетического напитка «Ред Булл» содержит примерно такое же количество кофеина, как одна чашка кофе.

В составе напитков Red Bull Energy Drink и Red Bull Sugar Free используется кофеин, получаемый из натуральных источников (бобов кофе)

# Витамины группы В

Витамины группы В получили свое собирательное название потому, что в природных продуктах всегда существуют вместе. Совместно витамины группы В решают свою главную функцию - участие в тканевом дыхании и выработке энергии. Кроме того, они играют важную роль в поддержании как ментального, так и эмоционального здоровья.

Современному человеку с его большими умственными и эмоциональными нагрузками, хроническими заболеваниями эти витамины нужны в больших количествах.

# Сахароза

Сахароза является весьма распространённым в природе дисахаридом, она встречается во многих фруктах, плодах и ягодах. Особенно велико содержание сахарозы в сахарной свёкле и сахарном тростнике, которые и используются для промышленного производства пищевого сахара.

Сахароза, попадая в кишечник, быстро гидролизуется на глюкозу и фруктозу, которые затем всасываются в кровь.



# Глюкоза

Глюкоза — основной продукт фотосинтеза. В организме человека и животных глюкоза является основным и наиболее универсальным источником калорийной энергии. Способностью усваивать глюкозу обладают все клетки организма животных. В то же время, способностью использовать другие источники энергии — например, свободные жирные кислоты и глицерин, фруктозу или молочную кислоту — обладают не все клетки организма, а лишь некоторые их типы. Потому исключительно важно поддержание стабильного уровня глюкозы в крови.

Глюкоза встречается в соке многих фруктов и ягод, например, винограда.

# Ацесульфам и аспартам

Бескалорийные подсластители, в 130 – 200 раз слаще сахара. Не усваиваются организмом и выделяются почками в неизменном виде. Замена сахара этими веществами в пищевых продуктах и напитках позволяет значительно снизить их калорийность. Дают быстрое ощущение сладости во рту. Имеют длительные сроки хранения и высокую стабильность при приготовлении и обработке пищевых продуктов. Термостабильны, поэтому пригоден для варки и выпечки. Не способствуют образованию кариеса. Показаны людям, страдающим сахарным диабетом.

# Состав напитка

## **Red Bull Cola:**

- Лимон
- Орех колы
- Лайм
- Гвоздика
- Корица
- Кардамон
- Сосна
- Мята
- Каланг
- Ваниль
- Имбирь
- Мускатный орех
- Лакричник
- Какао
- Апельсин
- Семена горчицы
- Натуральные ароматизаторы из растительных экстрактов
- Натуральный кофеин из кофейных бобов

# Мнение ученых

Как установили австралийские ученые, одной баночки энергетического напитка Red Bull достаточно для того, чтобы увеличить опасность сердечного приступа или инсульта, даже у молодых людей. Напиток, изобилующий кофеином, столь популярный среди молодежи и обещающий своей рекламой "подарить крылья", сгущает кровь, что в свою очередь приводит к проблемам с сердцем, кровеносными сосудами и, в конечном счете, к инсульту. Всего час спустя после употребления Red Bull у добровольцев, принимавших участие в исследовании, отмечались отклонения, такие же как у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Во время исследования была проверена работа сердечно-сосудистой системы 30-ти молодых людей, через час после того, как они выпили 250 миллилитров (1 банка) Red Bull без сахара. Выяснилось, что у относительно здоровых людей после всего одной банки развиваются симптомы, характерные для людей с заболеваниями сердца и кровеносных сосудов. В некоторых странах, например в Норвегии, Уругвае и Дании энергетический напиток Red Bull запрещен к продаже. Не смотря на это, только за 2007 год компания продала 3.5 миллиардов баночек в 143 странах мира.

Стоит отметить, что действие Red Bull на сердечно-сосудистую систему вызвано содержащимся в напитке кофеином, количество которого (80 мг) равно количеству кофеина, находящегося в одной чашке кофе. Следовательно, нет повода утверждать, что Red Bull оказывает на организм человека сколь либо большее влияние, чем оказывает на него одна чашка кофе.

# Побеседуем с изготовителями

- **Где и как производится энергетический напиток Ред Булл?**  
Энергетический напиток Red Bull производится в Австрии и Швейцарии и экспортируется по всему миру. Все ингредиенты напитка производятся в условиях самых современных производств, что гарантирует их высочайшее качество и полную безопасность.
- **Одинаковый ли состав Ред Булла во всем мире?**  
Состав и ингредиенты энергетического напитка Red Bull идентичны по всему миру, за исключением некоторых вариаций в содержании витаминов в соответствии с принятыми нормами разных стран.
- **Когда следует употреблять энергетический напиток Ред Булл?**  
Тогда, когда необходимо придать организму энергии или усилить концентрацию внимания! Для того, чтобы наилучшим образом почувствовать действие Red Bull, его следует пить в моменты повышенного умственного или физического напряжения, например: во время длительных поездок за рулем, интенсивных рабочих дней, перед требующей напряжения спортивной активностью, перед тестами или экзаменами. Рекомендуется выпить одну банку энергетического напитка Red Bull приблизительно за 30 мин. до начала периода повышенной нагрузки (старта длительной поездки, соревнований или спортивной игры) - примерно такое время требуется, чтобы ингредиенты энергетического напитка Red Bull начали действовать в организме человека.

# Побеседуем с изготовителями

- **Сколько банок энергетического напитка Ред Булл можно пить за день? За один раз?**

Энергетический напиток Red Bull - это функциональный напиток, он не служит для утоления жажды. По эффекту его можно сравнить с кофе и таким образом решить, какое количество можно выпить. Рекомендовано рассчитывать разовое потребление энергетического напитка Red Bull в соответствии с привычным уровнем потребления кофеина, а этот показатель у каждого человека - свой. Содержание кофеина в одной банке Red Bull примерно равно одной чашке фильтрованного кофе.

- **Является ли Ред Булл подходящим источником для пополнения запасов воды в организме?**

Нет. Red Bull - это именно энергетический напиток, он был создан не для того, чтобы восполнять баланс жидкости в организме. Поступление жидкости в организм в необходимом количестве очень важно во время интенсивных и/или длительных физических нагрузок - в противном случае такие нагрузки могут привести к обезвоживанию организма. Поэтому мы рекомендуем людям, занимающимся спортом, пить много воды во время интенсивных тренировок.

- **Подходит ли Ред Булл вегетарианцам?**

Энергетический напиток Red Bull подходит вегетарианцам. Энергетический напиток Red Bull не содержит ни животных продуктов, ни их производных.

- **Спасибо и удачи вашей компании!**

# ФАКТЫ

- В европейских ночных клубах коктейль из энергетического напитка Red Bull с водкой относится к числу фаворитов. Молодые люди особенно ценят комбинацию из алкоголя и возбуждающего энергетика – так можно всю ночь оставаться под кайфом и при этом не уставать танцевать. Но смешанные с алкоголем энергетические напитки, могут быть очень опасными для здоровья! Прежде всего, привести к нарушениям ритма сердца, судорожным припадкам и отказу почек. Уже зафиксировано несколько смертельных случаев.
- Но до сих пор точно невыяснено насколько вредны непосредственно энергетики. Какими причинами может быть вызван физический вред здоровью и действительно ли энергетические напитки являются причиной летальных исходов? В то же время известен случай про 18-летнего юношу, который для концентрации внимания при подготовке к сдаче экзамена на водительские права, в течение нескольких дней выпил большое количество банок с Red Bull. В следствие отека мозга и легких у него наступил коллапс. И какие же делать выводы?

# Выводы

Ред Булл не содержит запрещенных наркотиков, но в нем есть кофеин и таурин — вещества, которые содержатся в кофе, чае и шоколаде, но в напитке концентрация ингредиентов превышена. Их сочетание может приводить к эффекту, близкому к наркотической стимуляции. Они не дают силы и бодрости, переводят организм на более жесткий режим работы. Полное запрещение продажи таких напитков — достаточно спорный вопрос. Скорее разумнее перенести торговлю из продуктовых магазинов в аптеки. А вообще, если хотите бодрости и энергии, лучше примите контрастный душ утром, чем лишний раз травиться энергетиками.