Энергетические напитки – энергия или вред?

Работу выполнила

Томсон Юлия,

9 Б класс, МОУ СОШ № 10 города Белово

Руководитель: учитель химии Иванова Г.А.

Цель моей работы:

- Выяснить, действительно ли энергетические напитки являются источником энергии;

ЗАДАЧИ:

- изучить состав энергетических напитков;
- установить популярность энергетических напитков среди моих знакомых и одноклассников;
- найти информацию о действие на организм веществ, входящих в состав энергетических напитков;
- сделать вывод – пользу или вред приносит употребление энергетических напитков.

Энергетические напитки – зачем?

- **Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без неё нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку. А если выпить сразу несколько баночек, то эффект превзойдёт все ожидания!**

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – история:

- 1984 году герр Матеширц основал компанию Red Bull GmbH
- В России рынок энергетиков начал формироваться с 2000 г **«Adrenalin Rush», «Burn», «Red Devil», « Red Bull»**

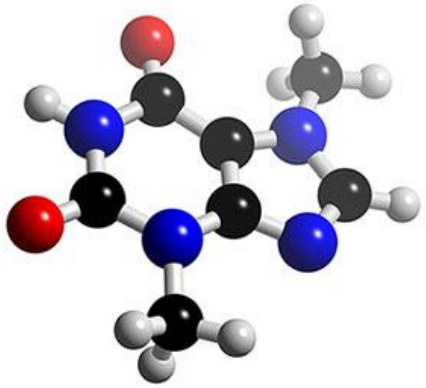
Состав энергетических напитков:

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

Действие на организм кофеина.

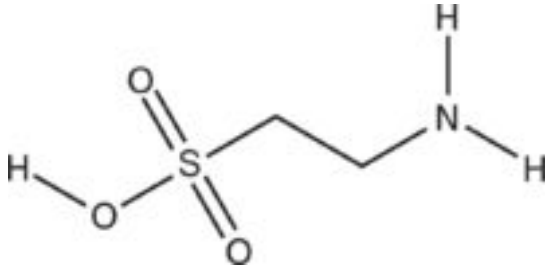
- психостимулятор, содержится в чае, кофе, гуаране, орехах, коле. Уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность, ускоряет пульс.
- 1 баночка напитка содержит

до 100 мг кофеина, как чашка крепкого кофе



Действие на организм таурина.

- Таурин – производное аминокислоты цистеина . Необходим для нормального функционирования нервной, иммунной системы. В достаточном количестве синтезируется в организме (за исключением некоторых врожденных заболеваний).

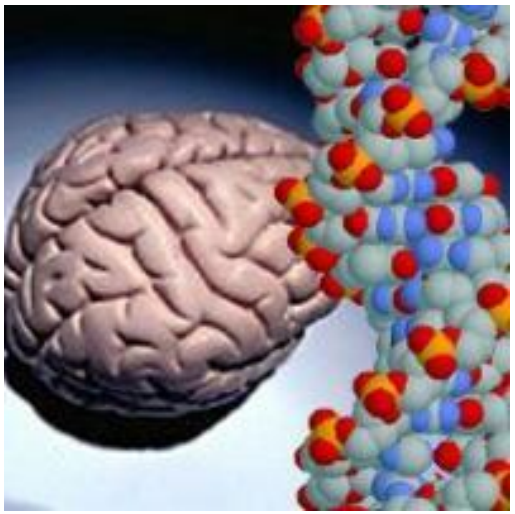


Глюкоронолактон – метаболит глюкозы

- Важный компонент соединительной ткани. Никакими «энергетическими» свойствами не обладает, несколько улучшает выведение из организма токсичных продуктов обмена веществ
- В «энергетиках» содержится в количестве, превышающем естественную суточную выработку в 250-500 раз

Действие энергетика:

- **Не снабжение организма энергией, так как калорий содержат мало (от 17 ккал до 350 ккал\100 г напитка), а стимуляция к выработке собственной энергии за счёт внутренних резервов**



Функциональные пробы до и после приёма энергетического напитка

До приёма напитка

Пульс, ударов в минуту 68

Кровяное давление, мм\мм 80\120

После приёма напитка

Пульс, ударов в минуту 88

Кровяное давление, мм\мм 90\140

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

- 20% - опрошенных, считают что энергетические напитки можно употреблять.
- 39% - опрошенных никогда не употребляли энергетические напитки.
- 41% - опрошенных утверждают, что это вред организму.

Вред энерготоников для подростка:

- высокие дозы кофеина и его качество - синтетический
- высокое содержание таурина и особенно глюкоронолактона
- повышение кровяного давления и пульса негативно влияет на здоровье

Действительно энергетический напиток

- две чайные ложки меда,
- пару выжатых кусочков лимона,
- стакан теплой воды
- и перед вами настоящая сокровищница витаминов и питательных веществ

Спасибо за внимание!

Не пейте энергетические напитки!