

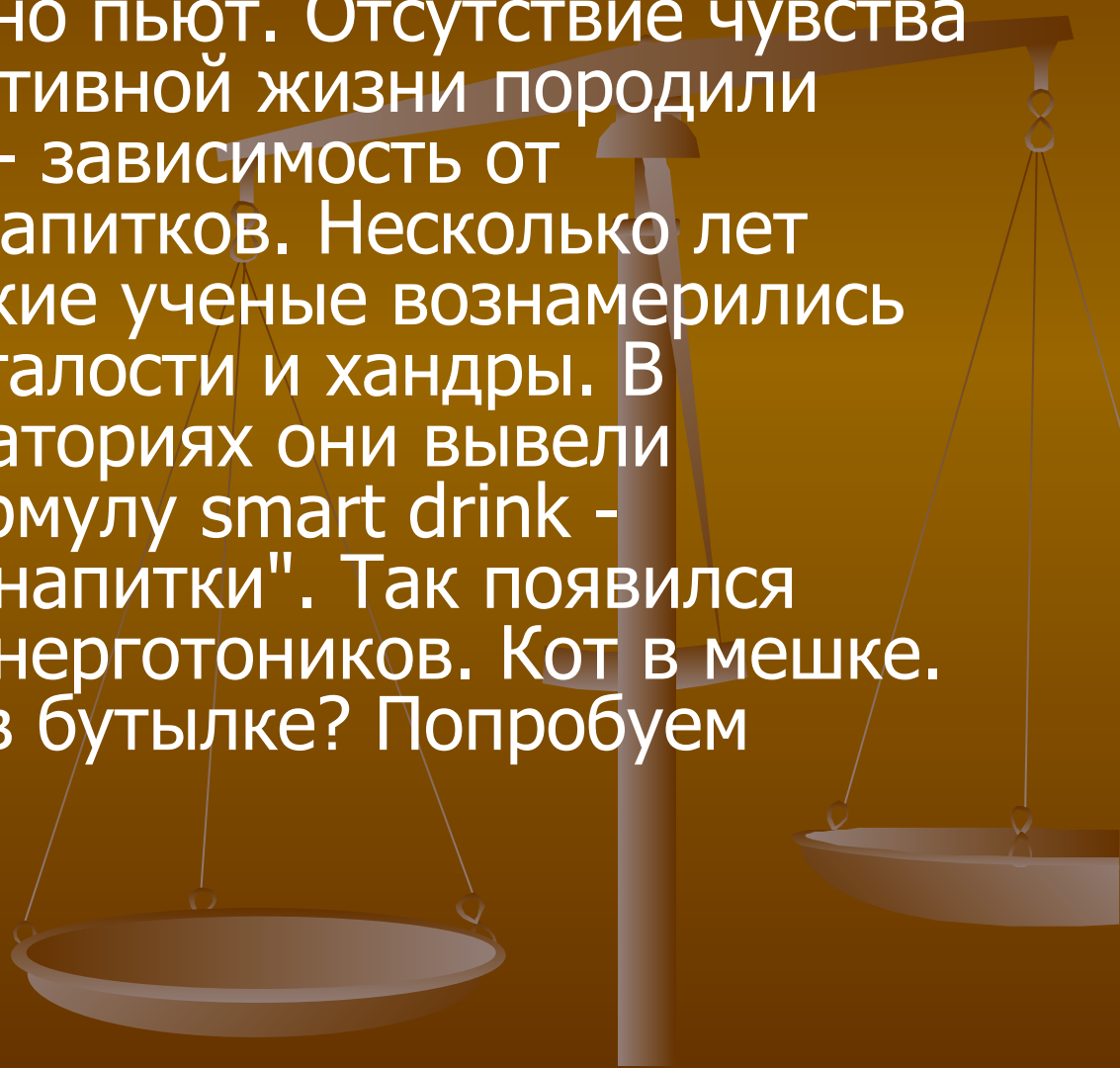
# Энергетические напитки



Те же наркотики!

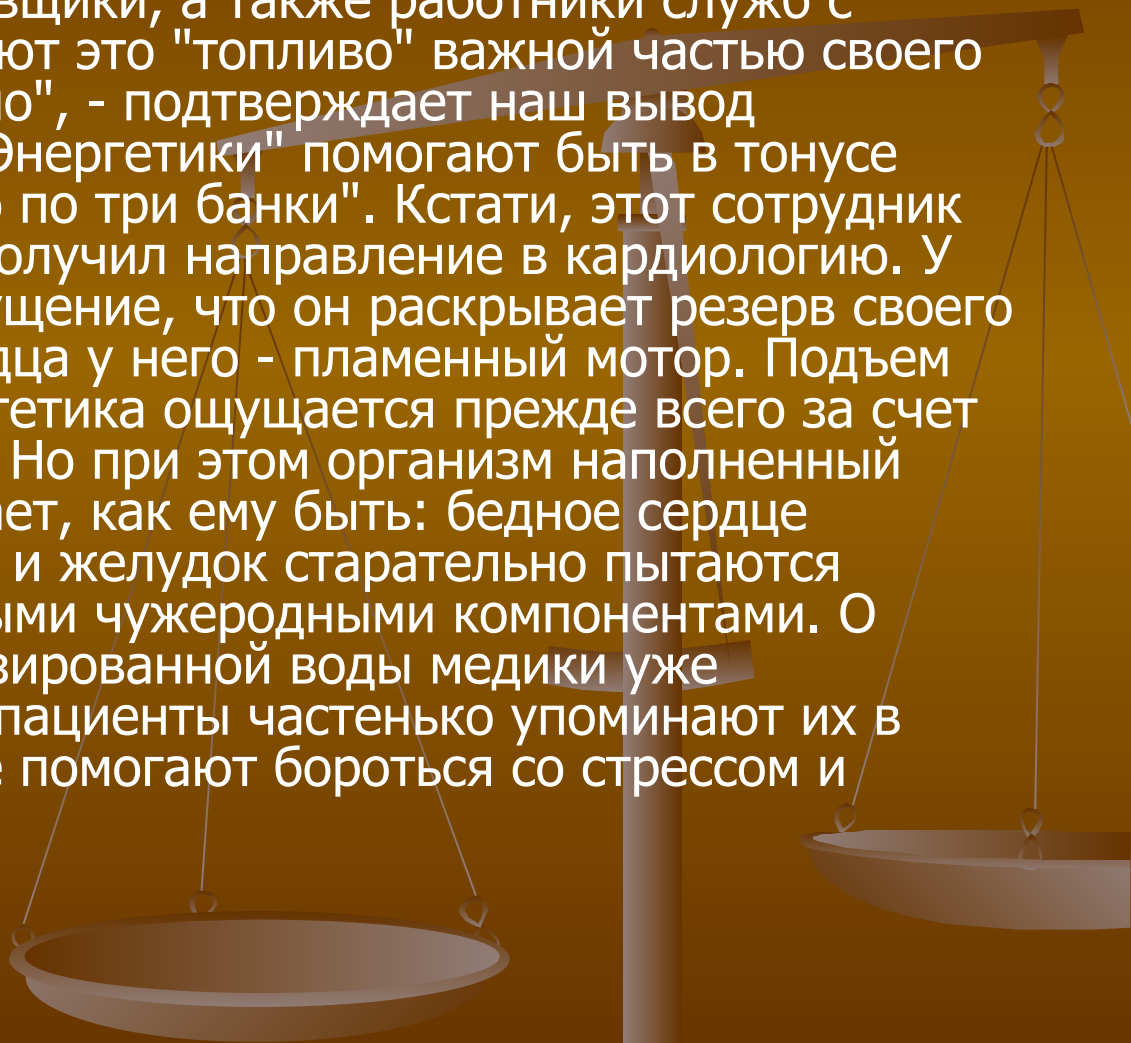
# ПОДСЕЛИ НА БАТАРЕЙКИ

- Россияне безбожно пьют. Отсутствие чувства меры и жажда активной жизни породили новую проблему - зависимость от энергетических напитков. Несколько лет назад американские ученые вознамерились спасти мир от усталости и хандры. В секретных лабораториях они вывели "волшебную" формулу smart drink - "энергетические напитки". Так появился бодрящий микс энерготоников. Кот в мешке. А может, джинн в бутылке? Попробуем разобраться.



# ДОЗА-ПРАВЬСЯ

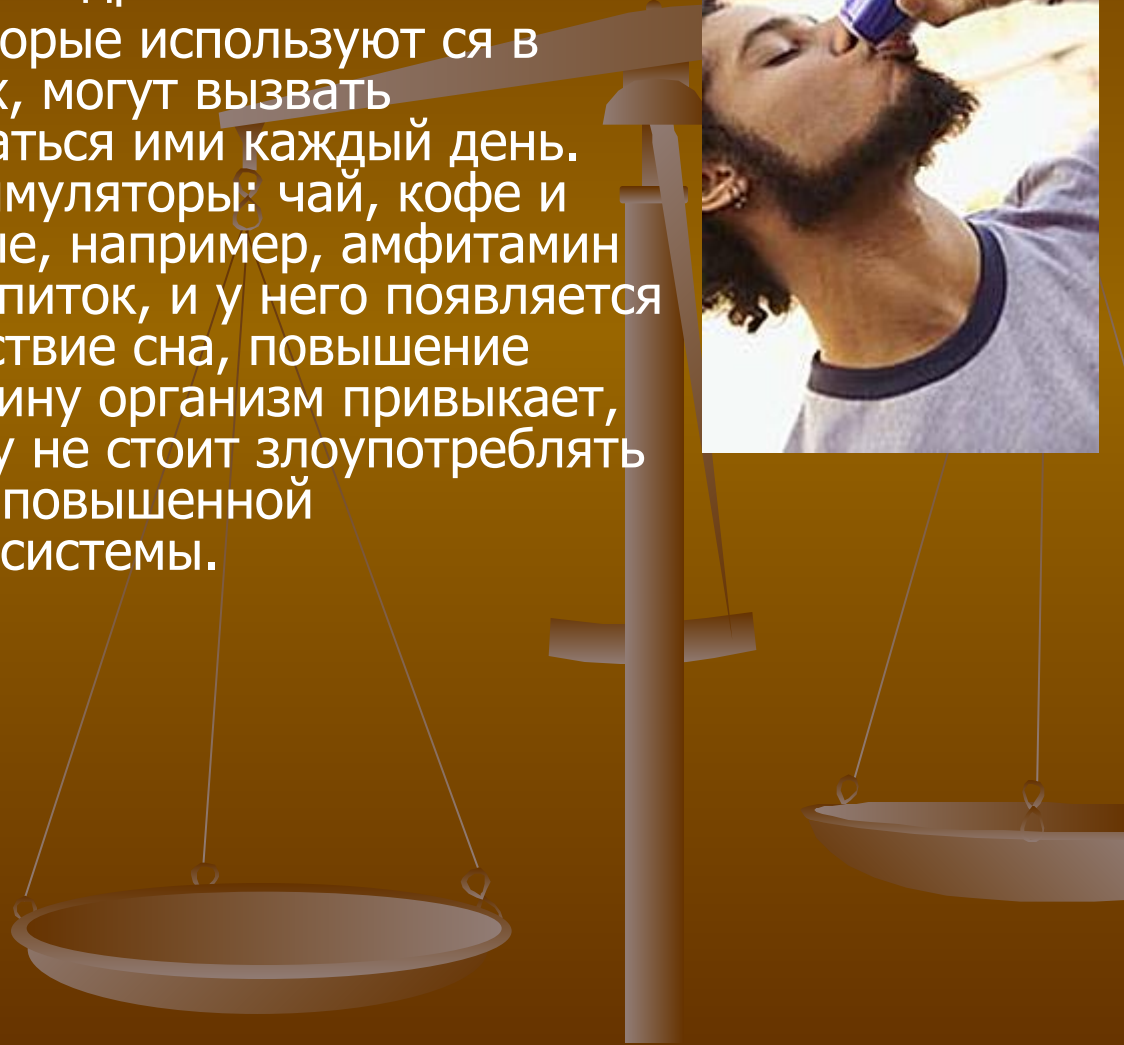
- Студенты, клубные тусовщики, а также работники служб с ночными сменами считают это "топливо" важной частью своего образа жизни. "Так точно", - подтверждает наш вывод пожарный Вячеслав. - "Энергетики" помогают быть в тонусе целые сутки. Я выпиваю по три банки". Кстати, этот сотрудник пожарной охраны уже получил направление в кардиологию. У человека возникает ощущение, что он раскрывает резерв своего организма и вместо сердца у него - пламенный мотор. Подъем физических сил от энергетика ощущается прежде всего за счет большой дозы кофеина. Но при этом организм наполненный лжеэнергией, не понимает, как ему быть: бедное сердце колошматится, а печень и желудок старательно пытаются справиться с неизвестными чужеродными компонентами. О "батарейке" с вкусом газированной воды медики уже наслышаны. Например, пациенты частенько упоминают их в списке средств, которые помогают бороться со стрессом и бессонницей .



# Мнения специалистов.

Психиатр Светлана Андриевских:

- - Психостимуляторы, которые используют ся в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Есть легальные психостимуляторы: чай, кофе и "энергетики" нелегальные, например, амфитамин (?). Человек выпивает напиток, и у него появляется чувство бодрости, отсутствие сна, повышение настроения. А к адреналину организм привыкает, как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять "энергетиками" людям с повышенной возбудимостью нервной системы.



## Кардиолог Вера Дудкина:

- - С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов ничего полезного в этих напитках нет. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков может спровоцировать проблемы со здоровьем. Есть мнение, что чем реже ритм, тем человек дольше живет.



Гастроэнтеролог Андрей Кошель:

- - Безусловно, вред на желудочно-кишечный тракт оказывается. Возьмем обычную кока-колу, которая на 99,9 состоит из "химии". Любители этой синтетики получают гастриты в очень короткие сроки. Сейчас среди молодежи гастрит - самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. Пить "энергетики" на голодный желудок категорически нельзя. К тому же таурин, содержащийся в этих напитках, помогает желудку выделять соляную кислоту, причем очень быстро. Если же у вас предъязвенное состояние, то частое потребление энергетиков очень быстро переведет его в язву.



# ПИТЬ-СТОП

■ Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко настроен против "энергетиков" довольно серьезно. И не зря. Недаром же в некоторых странах (Франция, Дания и Норвегия) такие "лимонады" продаются исключительно в аптеках, так как считаются лекарством. Официально пока вред "энергетиков" еще не доказан, хотя главный санитарный врач то и дело пытается указать на ингредиенты и запретить это "топливо". Посмотрим на этикетку вслед за Геннадием Петровичем. Так, напиток Red Bull содержит всем известный кофеин, который в больших дозах вызывает бессонницу и привыкание. Adrenalin Rush, сделанный на женьшеневом корне, вызывает сопротивление стрессу и, к сожалению, сну. Ninja содержит таурин, который повышает нервозность. Кроме этого, в составе обнаружен нами глюкуронолактон. Количество этого вещества, содержащееся в двух банках напитка (рекомендованная производителем суточная норма), превышает суточную норму почти в 500 раз. Даже ученые еще не готовы ответить на вопрос, насколько безопасны эти "ингредиенты" для человека и что происходит во время их сочетания с кофеином — обязательной составляющей любого энергетика. Аминокислоты (еще один ингредиент) восполняют недостаток нейромедиаторов - веществ, которые передают импульсы от одной нервной клетки к другой. Их нехватка в организме сказывается в виде подавленности и сонливости. Кроме того, напиток газированный, поэтому "рабочие" компоненты моментально попадают в кровь. Наличие в некоторых из коктейлей таких консервантов, как E200, E299, которые "продляют жизнь" напитку, также неблагоприятно сказывается на человеческом организме. Поднял волну против пробуждающих активность напитков заместитель директора Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков России Владимир Зубрин. Он считает, что энергетические напитки являются своего рода наркотиками: в них содержатся психотропные вещества, которые вызывают состояние эйфории, веселья, активности, при этом они ведут к разрушению организма. Федеральный центр судебной экспертизы при Минюсте проверил некоторые виды энергетических напитков и признал, что в них нет наркотических средств и психотропных веществ. Это ставит крест на планах Госнарконтроля запретить производство и импорт "энергетиков". RED-БУМ





# Сделай свой выбор!







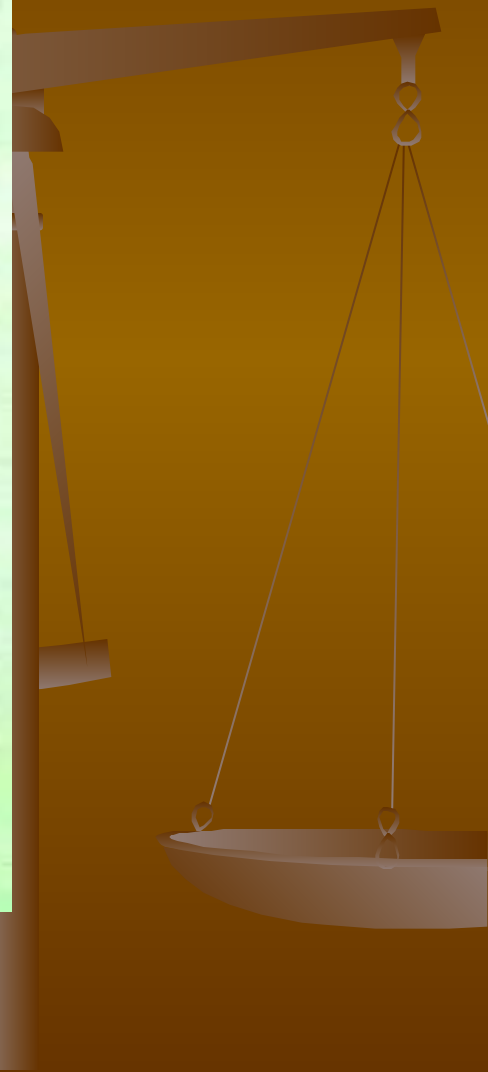


# на «БОЛЬНИЧНОМ»



Вряд ли нужен  
лист больничным  
Для приема «внутри  
«столичной».

Или:





**НЕТ!**

