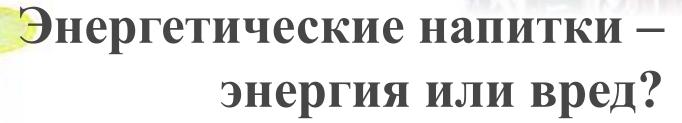
### Классный час Энергетические напитки энергия или вред?

Разработан учителем МОУ «СОШ № 14» Бусыгиной Ириной Закияновной







## Энергетические напитки – зачем?

Энергетические напитки - сравнительно недавнее изобретение человечества. Хотя их составляющие используются в качестве бодрящих еще с тех пор, когда до изобретения алюминиевых банок оставались века. Кажется, изобретение энерготоников - панацея для студентов в период сессии, работников в дни дедлайна, идущих на рекорд фитнесистов, уставших водителей и посетителей ночных клубов и всех, кто очень устал, но должен продолжать находиться в бодром состоянии духа и тела.

#### Состав энергетических напитков:

- **Кофеин.** Действует как стимулятор: 100 мг кофеина стимулируют умственную деятельность, 238 мг повышают сердечно-сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить как минимум три банки, но производители "энергетиков" рекомендуют употреблять не более 1-2 банок в день.
- Таурин. Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.
- Карнитин. Это компонент клеток челове способствующий быстрому окислению жи Карнитин усиливает обмен вещ и утомляемость мышц.

#### Состав энергетических напитков:

- Гуарана и женьшень. Лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Листья гуараны применяются в медицине: они выводят из мышечных тканей молочную кислоту, уменьшая боль при физических нагрузках, препятствуют возникновению атеросклероза и очищают печень. Медики, впрочем, считают, что возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшеню, не подтверждены исследованиями.
- Витамины группы В. Необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга в частности. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков.
- Мелатонин. Содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.
- Матеин. Вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая матэ. Экстракт вечнозеленого дерева помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса.

#### Факты «За»

- Если вам просто необходимо взбодриться или активизировать работу мозга, энергетики отлично подходят для этих целей.
- Вы можете найти напиток соответственно своим потребностям. Энерготоники делятся на группы для людей с разными потребностями: в одних больше кофеина, в других витаминов и углеводов. "Кофейные" напитки подходят заядлым трудоголикам и студентам, которые работают или занимаются по ночам, а "витаминно-углеводные" активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.
- В энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза. О пользе витаминов говорить не приходится. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.
- Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетиков 3-4.
  Кроме того, почти все энергетики газированные, что ускоряет их воздействие это третье отличие от кофе.
- Упаковка позволяет употреблять энергетики в любых ситуациях (танцпол, автомобиль), что не всегда возможно с тем же кофе или чаем.

#### Факты «против:

- Напитки можно употреблять строго дозировано. Максимум 2 банки в день. В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.
- Во Франции, Дании и Норвегии "энергетики" запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством. А недавно власти Швеции начали расследование смертей трех человек, якобы наступивших после употребления энергетических напитков.
- Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.
- Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.
- Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно.
  Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя взаймы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.
- Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него дли среднем от трех до пяти часов после чего организму тр передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

#### Факты «против:

- Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.
- Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.
- В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.
- □ Тоники содержат таурин и глюкуронолактон.
  Содержание таурина в несколько раз выше, чем во всех остальных продуктах, количество глюкуронолактона, содержащееся в двух банках, может почти в 500 раз (!) превышать дневную дозу этого вещества. Как эти компоненты работают в таких дозах в нашем организме, неизвест ученым.



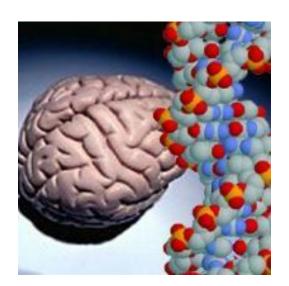
#### Правила употребления

- Не превышайте суточную дозу кофеина это примерно две баночки среднестатистического энергетика. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.
- По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.
- Не употребляйте напитки после занятий спортом и то, и другое повышает давление.
- Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.
- Кофеин выводится из крови через 3–5 часов, да и то наполовину. Поэтому смешивать в течение этогом времени тоники и другие кофеинсодержащие напизки (кофе, чай) нельзя вы можете сильно превысить допустимую дозу.

### 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



#### 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!