

Классный час

Энергетические напитки – энергия или вред?

Разработан учителем МОУ «СОШ № 14»
Бусыгиной Ириной Закияновной



Энергетические напитки – энергия или вред?



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 человека способствующий быстрому окислению жиров. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.



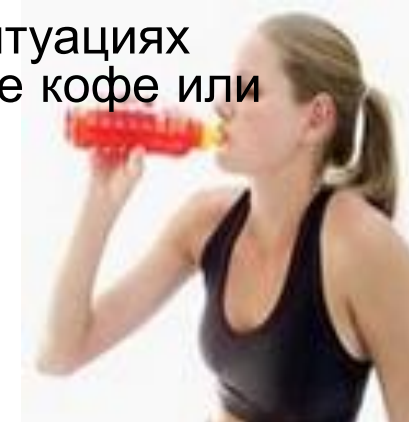
Состав энергетических напитков:

- **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.



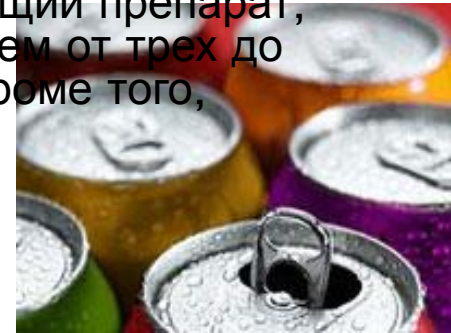
Факты «За»

- 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 "витамино-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 проща 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 длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется 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, неизвестно ученым.



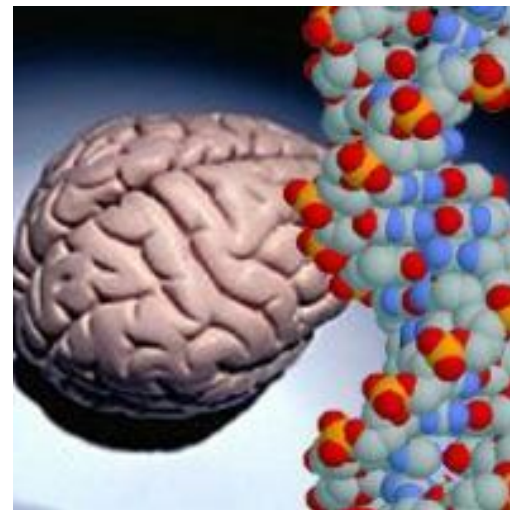
Правила употребления

- ❑ 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 этого времени тоники и другие кофеинсодержащие напитки (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 глюкоранолактона
- 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!**

