



Опасность энергетических напитков

Ермолаева Мария



Энергетические напитки (энергетики)

– это газированные безалкогольные или слабоалкогольные напитки, содержащие специальные вещества, стимулирующие центральную нервную систему человека и повышающие работоспособность.

Классификация

В зависимости от состава энергетические напитки подразделяются на:

Кофейные энергетики, повышающие работоспособность мозга и предназначенные для людей, ведущих напряженную умственную деятельность;

Витаминно-углеводные энергетики, повышающие физическую работоспособность и предназначенные для людей, активно занимающихся спортом или занятых тяжелым физическим трудом.

По содержанию алкоголя энергетические напитки подразделяются на:

- **безалкогольные;**
- **слабоалкогольные** (содержание до 9% алкоголя).

Состав энергетических напитков:

- тонизирующие вещества (кофеин, теобромин, теофиллин, таурин);
- витамины;
- углеводы (глюкоза, сахарозу);
- адаптогены.

Доля потребления энергетических напитков в населении России, 2006-2010гг(%)

| Параметр | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Численность населения РФ, включая иностранцев (млн чел) | 146.3 | 146.0 | 145.7 | 145.3 | 145.2 |
| Численность потребителей энергетических напитков (млн руб) | 13.0 | 13.7 | 14.4 | 15.4 | 16.0 |
| Доля потребления в населении России (%) | 8.9 | 9.4 | 9.9 | 10.6 | 11.0 |

Прогноз доли потребления энергетических напитков в населении России, 2011-2015гг (%)

| Параметр | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Численность населения РФ, включая иностранцев (млн чел) | 145.2 | 145.1 | 145.0 | 144.8 | 144.7 |
| Численность потребителей энергетических напитков (млн руб) | 17.1 | 18.1 | 19.0 | 20.0 | 20.9 |
| Доля потребления в населении России (%) | 11.8 | 12.5 | 13.1 | 13.8 | 14.4 |

Данные исследования.

В ходе изучения данных ресурса Интернет было выявлено, что:

- при употреблении энергетиков с алкоголем более чем в два раза увеличивают содержание алкоголя в крови, чем при употреблении такого же количества алкоголя;**
- при употреблении энергетических напитков с алкоголем увеличивается не только риск для безопасности, большая вероятность сесть за руль пьяным, но и для здоровья, с учащенным сердцебиением и нерегулярным сердцебиением (тахикардия и аритмия), так же к заболеваниям пищеварительного тракта, а так же к смертельному исходу.**

Интересные факты

Энергетические напитки были созданы в США для военных целей, но были сняты с производства.

Побочные последствия от энергетиков скрываются.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ:

- **ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ;**
- **ПСИХОМОТОРНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ,
НЕРВНОЗНОСТЬ;**
- **ТАХИКАРДИЯ, СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА;**
- **СМЕРТЬ.**



**ПЕЙ ЯГУ!
РОЖАЙ НЯКУ!**

Полезный совет для любителей энергетиков:

- Ознакомиться с инструкцией перед употреблением энергетика, соблюдайте дозировку 0.5л в день два раза в неделю;
- После употребления энергетического напитка необходим долгий и продолжительный отдых;
- Люди имеющие проблемы с сердцем, или давлением, или пищеварительным трактом, должны избегать этих напитков;
- Употребление энергетического напитка после тренировки запрещено, кофеин является хорошим мочегонным средством;
- Уменьшить употребление энергетического напитка до минимума или до не употребления;
- Забыть о существовании энергетиков, как средство дающее необходимую энергию.



Прекратите
меня преследовать

Вы мне
нравитесь

www.nichtlustig.de

Спасибо за внимание!