



# *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(%)**

<b>Параметр</b>	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
<b>Доля потребления в населении России (%)</b>	8.9	9.4	9.9	10.6	11.0

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

<b>Параметр</b>	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
<b>Доля потребления в населении России (%)</b>	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!