

Вред или пользу приносят энергетические напитки?



Подготовил ученик 7А класса
МОБУ «СОШ №90»
Копылов Артём

Актуальность темы

- ▶ Мы видим проблему употребления энергетических напитков как одну из причин отсутствия культуры поведения и грамотности юношей и девушек. Подростки младшего возраста вовлекаются старшими. Они чувствуют себя раскованно, независимо, взрослее, смелее. Доза выпитого напитка не превышает 0,5-1 литр, но результат его действия ожидаемый - опьянение. Чаще всего возраст подростков, оказавшихся в таком состоянии - 14 лет.





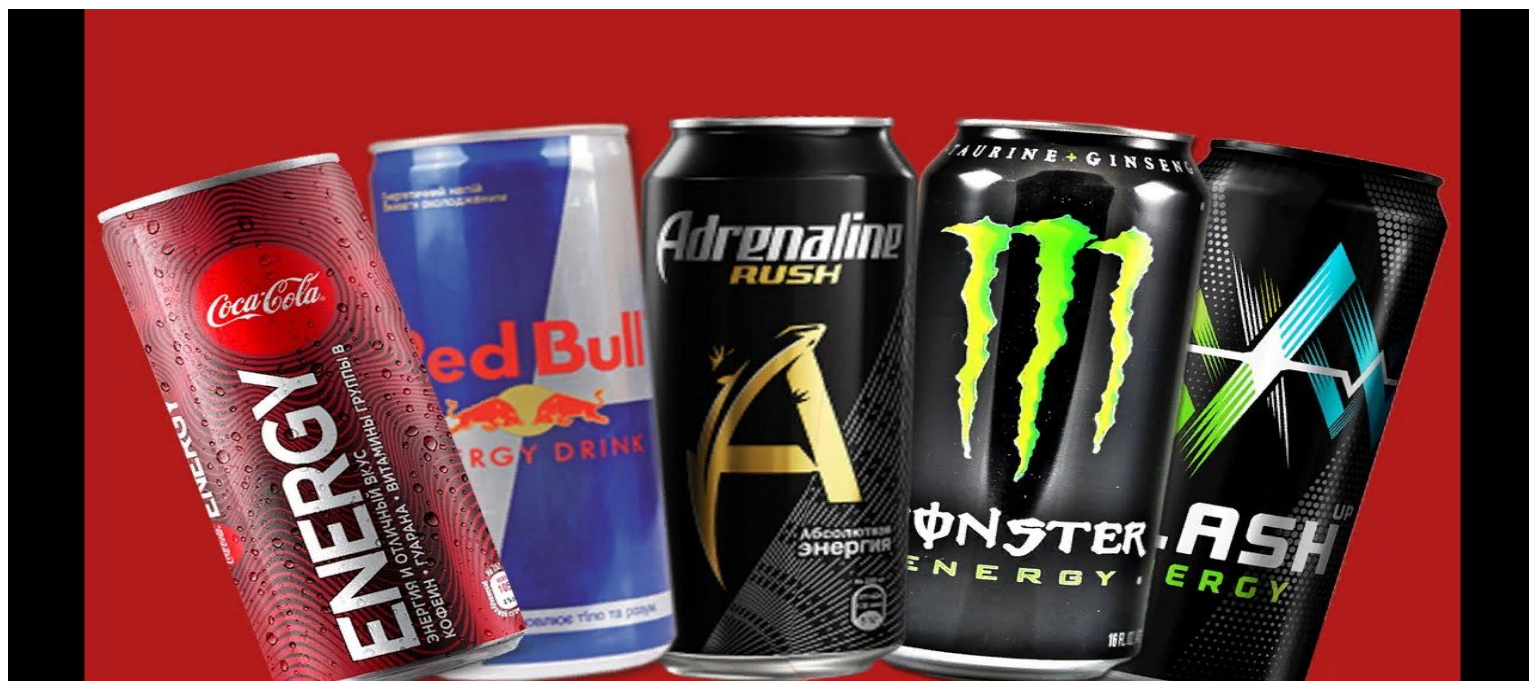
- ▶ Цель работы: определить, в чем заключается вред и польза энергетических напитков
- ▶ Гипотеза: мы предполагаем, что отношение к энергетическим напиткам у школьников должно быть отрицательным.

Состав энергетического напитка.

- ▶ Основу любого, без исключения энергетика составляет **кофеин**. Всем известно, что он - наилучший стимулятор умственной деятельности. Он же способствует усилению выносливости сердечно-сосудистой системы.
- ▶ Второй компонент - **карнитин**. Это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. А значит, усиливающий общий обмен веществ в организме. В результате снижается утомляемость мышц.
- ▶ Еще одна составляющая - **аминокислота таурин**. Считается, что накапливаясь в мышечных тканях, якобы улучшает их работу и сердца тоже.
- ▶ Кроме этих компонентов - **глюкоза**, которая очень быстро всасывается в кровь и доставляет энергию различным нашим органам: мозгу, мышцам и др.
- ▶ **Матеин** - экстракт вечнозеленого тропического дерева, снижающий чувство голода.
- ▶ **Мелатонин** - вещество, ответственное за суточный ритм нашего организма. И газ, который очень быстро доставляет все эти вещества к нашим органам.



На первый взгляд, состав достаточно безобидный. Все вещества полезны или, по крайней мере, не приносят особого вреда. Так в чём же заключается опасность? Почему медики запрещают употреблять их регулярно?



Полезьа энергетических напитков

- ▶ Энергетические напитки хорошо стимулируют работу мозга, повышают настроение.
- ▶ Содержащаяся в нём глюкоза быстро поступает в кровь, принимая участие в окислительных процессах, обеспечивая мышцы, мозг энергией.
- ▶ Продолжительность действия одной маленькой баночки в два раза выше, чем у чашки кофе.



Вред энергетических напитков

- ▶ Значащийся в составе кофеин, как и всякий стимулирующий препарат, вызывает привыкание. Избавиться от «энергетической» зависимости непросто.
- ▶ При превышении установленной дозы, происходит повышение артериального давления и сахара в крови.
- ▶ Энергетики обманчивы. Многие думают, что они заряжают человека энергией, но это не так. На самом деле, для этого используются внутренние резервы вашего тела, истощая его. После такой ложной бодрости необходимо долго восстанавливаться. Именно поэтому после приёма люди чувствуют усталость, которая может переходить в бессонницу и депрессию.
- ▶ Содержание практически всех компонентов в одной баночке напитка близко к дневной норме потребления, а при употреблении нескольких баночек в день норма значительно превышаетя.
- ▶ Высокая калорийность.



Влияние компонентов энергетических напитков на организм человека.

- ▶ Реклама утверждает, что от употребления энергетиков улучшается самочувствие, пропадает усталость и поднимается настроение. Однако любая искусственная стимуляция организма вредна, чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их. Поскольку большинство составляющих энергетиков воздействуют, в первую очередь, на нервную систему, то страдать быстрее всех начинает именно она.



- ▶ Витамины группы В, содержащиеся в напитке, не приносят никакой пользы организму, так как разрушаются кофеином. Взаимодействие многих компонентов является вредным и опасным для организма человека, особенно взаимодействие кофеина с таурином: кофеин вмешивается во внутриклеточное содержание кальция, а эффекты таурина зависят от концентрации этих ионов и он может быть прямо противоположный кофеину. Принимая такую смесь, можно создать условие, когда в экстремальных состояниях сердце «запутается» в тех командах, которые человек подает ему с помощью такого "коктейля".

Проанализировав влияние компонентов энергетических напитков на организм человека мы сформулировали рекомендации по употреблению энергетиков:

- ▶ Рекомендации: Не употреблять детям, людям, с болезнями сердечно - сосудистой и нервной системами.
- ▶ Не употреблять энергетические напитки перед и после занятий спортом.
- ▶ Не употреблять энергетические напитки на пустой желудок.

750×750



Энергетические напитки-
это те же **наркотики!!!!**
Пить их нельзя!!!



Все
энергетики,
вон за
порог!
Мы
выбираем
фрукты и
сок!



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!

