Энергетические напитки: польза и вред

Добрый день! Сегодня мы обсудим пользу и вред энергетиков, их состав и правила употребления в общественных местах

http://linda6035.ucoz.ru/

Для начала обсудим, что такое энергетик, и с чем его едят.

Энергетические напитки (разг. **энергетики**, энерготоники) — газированные, слабоалкогольные или безалкогольные напитки, в которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и/или антиседативный эффект. Напитки содержат тонизирующие вещества, чаще всего кофеин...

Для начала разберёмся, из чего состоят энергетики.

Чтобы подстегнуть организм работать «быстрее, выше, сильнее» в состав добавляют различные "стимуляторы" и их комбинации:

кофеин;

Таурин (используется как лекарственное средство);

Глюкуролактон (улучшает память и концентрацию, антидепрессант);

экстракт гуараны (медленнееусваивающийся аналог кофеина);

L-карнитин (стимулятор работы мышц);

женьшень.

Кроме стимулирующих веществ в состав энергетиков также входят:

сахара – глюкоза и фруктоза находятся в самом начале списка, что говорит об их высоком содержании в напитке!

различные красители и усилители вкуса;

витамин С и витамины группы В.

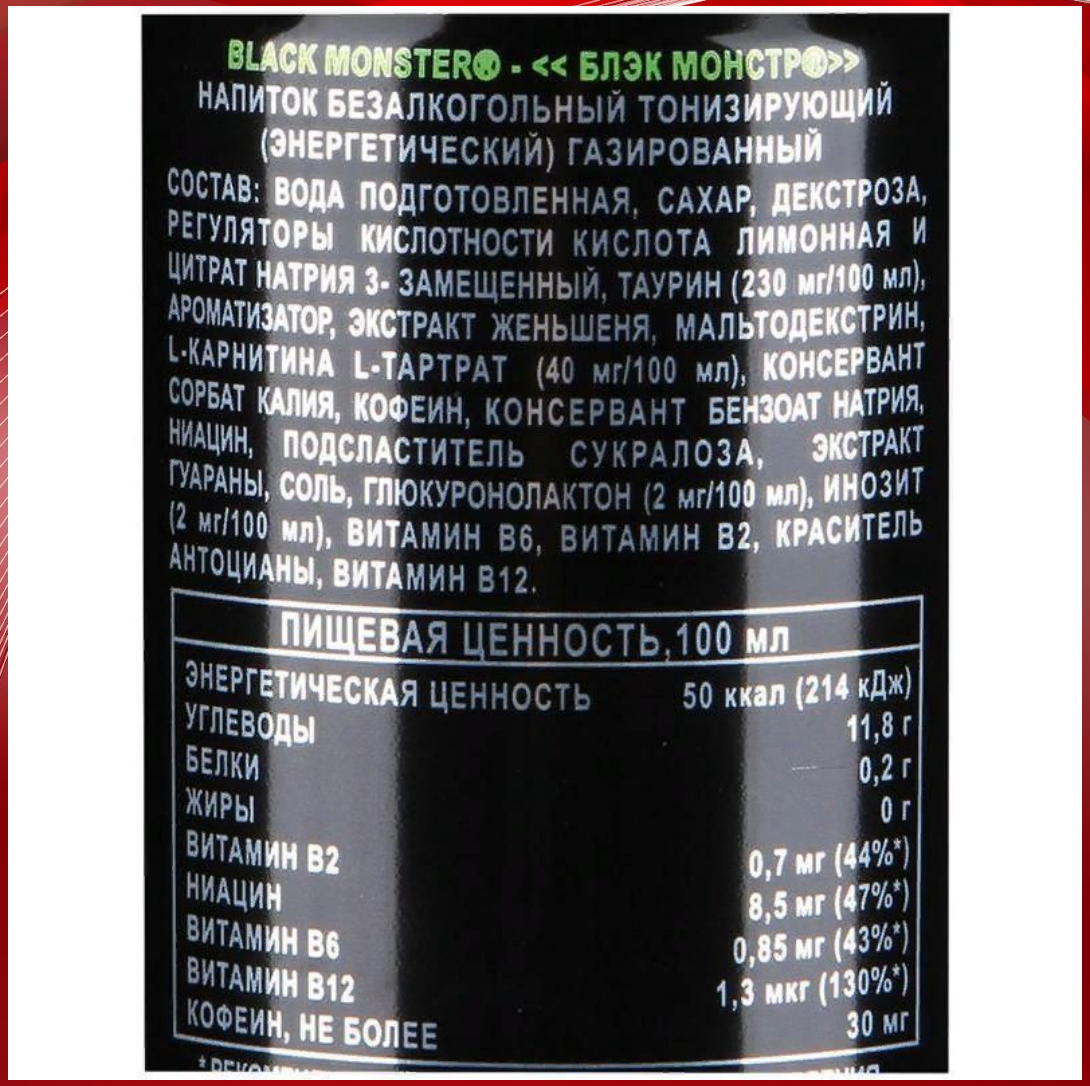
В среднем в 1 энергетике (450-500 мл) содержится:

50-60 гр сахара (!);

150-170 мг кофеина (40-50% от суточной нормы);

1200 мг таурина (300% от суточной нормы);

150-250 мг L-карнитин (80%). Окислители, красители, подсластители, ароматизаторы



Да, вы могли заметить, что в составе проскакивают такие полезные вещества как таурин, L-карнитин, экстракт гуараны, таурин, женьшень, Витамин С и витамины группы В. Однако энергетик это не БАД а стимулятор, и этих веществ в энергетиках больше нормыю К примеру, содержание L-карнитина в энергетике превышает суточную норму в 500 (!) раз. Поэтому энергетические напитки больше вредят. чем помогают организму. Более того, энергетики содержат невероятно много сахара.

Как энергетики воздействуют на организм и какие процеесы происходят в нём после употребления?

Механизм воздействия энергетиков прост: задача продукта - максимально мобилизовать все энергетические резервы организма. Ведь сами по себе энергетики не имеют источников энергии, кроме сахара (но это быстрый углевод, а действие энергетика длиться от 3-6 часов). Они достаточно быстро всасываются в кровь, что вызывает резкий запуск окислительных процессов, а энергия так же быстро поступает к мозгу и другим органам, тканям. Производители предупреждают о том, что безопасная доза энергетического напитка – 1 банка в сутки, но не пишут с какой периодичностью можно его употреблять. Даже при нерегулярном употреблении нарушается обмен веществ, нервная система истощается, учащается сердцебиение, появляется дрожь в руках и ногах, нарушается память, появляется бессонница и проблемы с сосудистой системой. Энергетик высасывает все силы из организма и наносит необратимый урон

ПОСЛЕДСТВИЯ ЧАСТОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИКА

Исследователями было выявлено, что энергетики вызывают
Нарушение циркадного ритма (сна)
Бессонницу,
Тахикардию,
Аритмию,
Гипергликемию (повышение сахара),
Нарушение обмена веществ,
Психомоторные нарушения,
Состояние тревожности и беспокойства,
Тошноту, диарею, частое мочеиспускание,
Ожирение,
Ухудшение состояния зубов, кожи, волос, ногтей,
Обезвоживание,
Нервозность,
Тремор в конечностях,
Привыкание к напитку.
Ты уверен, что тебе это надо в 15-16 лет?

Подведём итоги:

Когда я сочинял презентацию, я искренне считал, что энергетики не хуже чашечки кофе, и учителя и администрация школы зря суетятся по поводу употребления энергетиков. Но простые факты и исследования говорят об обратном. Да и вообще выгода от энергетиков сомнительная: они дорогие(ценник спокойно улетает за 100р при объёме напитка в 0,3 литра), они вредные, их запрещают пить родители, и если вас заметят, то у вас могут быть с ними проблемы. Портить жизнь ради сомнительного вкуса(каюсь, сам попробовал полтора года назад. Вкус был отвратительный: как будто в лимонад добавили кофе и солярку) и прилива сил на 3-4 часа(а затем ощущения слабости целый день) я не вижу. Надеюсь, вы забросите эту вредную привычку, сравнимую с курением. Мой совет, если хотите чего-нибудь попить вкусненького, то купите простой лимонад за 50р, если хотите взбодриться, то сделайте разминку или выполните небольшую пробежку. Поберегите себя

Презентацию приготовил Докучаев Илья