



# Энергетические напитки: польза и вред



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



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

Энергетические напитки (разг. э  
нергетики, 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

**BLACK MONSTER® - «БЛЭК МОНСТРО»**  
НАПИТОК БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ  
(ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ) ГАЗИРОВАННЫЙ

СОСТАВ: ВОДА ПОДГОТОВЛЕННАЯ, САХАР, ДЕКСТРОЗА, РЕГУЛЯТОРЫ КИСЛОТНОСТИ КИСЛОТА ЛИМОННАЯ И ЦИТРАТ НАТРИЯ 3- ЗАМЕЩЕННЫЙ, ТАУРИН (230 мг/100 мл), АРОМАТИЗАТОР, ЭКСТРАКТ ЖЕНЬШЕНЯ, МАЛЬТОДЕКСТРИН, L-КАРНИТИНА L-ТАРТРАТ (40 мг/100 мл), КОНСЕРВАНТ СОРБАТ КАЛИЯ, КОФЕИН, КОНСЕРВАНТ БЕНЗОАТ НАТРИЯ, НИАЦИН, ПОДСЛАСТИТЕЛЬ СУКРАЛОЗА, ЭКСТРАКТ ГУАРАНЫ, СОЛЬ, ГЛЮКУРОНОЛАКТОН (2 мг/100 мл), ИНОЗИТ (2 мг/100 мл), ВИТАМИН В6, ВИТАМИН В2, КРАСИТЕЛЬ АНТОЦИАНЫ, ВИТАМИН В12.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ, 100 мл	
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	50 ккал (214 кДж)
УГЛЕВОДЫ	11,8 г
БЕЛКИ	0,2 г
ЖИРЫ	0 г
ВИТАМИН В2	0,7 мг (44%*)
НИАЦИН	8,5 мг (47%*)
ВИТАМИН В6	0,85 мг (43%*)
ВИТАМИН В12	1,3 мкг (130%*)
КОФЕИН, НЕ БОЛЕЕ	30 мг

\* РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ ДОЗА

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 нормью 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 процессы 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 длится 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 энергетика 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 соль) 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 подготовил Докучаев Илья