



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. 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

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



The image features a close-up of a Red Bull energy drink can on the left side. The can is blue and silver with the Red Bull logo and the words 'Red Bull' and 'ENERGY DRINK' visible. On the right side, there is a black silhouette of a person holding a power cord. The background is a light, neutral color.

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