



**Самарский областной центр  
медицинской профилактики**

**Министерство здравоохранения Самарской области  
ГБУЗ «Самарский областной центр медицинской профилактики  
«Центр общественного здоровья»**

# **Энерготоники: вред употребления**

***Завьялова М.П. – руководитель Сызранского межмуниципального отдела***

***Сызрань 2020***



**ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА – это природные или синтетические химические вещества, способные изменить физиологическое или психическое состояние человека.**

- Ингалянты
- Алкоголь
- Никотин
- Кофеин
- Лекарственные средства
- Наркотики

# Энергетики – что это?



**Это средне- и сильногазированные безалкогольные и слабоалкогольные напитки, которые содержат вещества, создающие эффект бодрости, прилива сил и энергии.**

История энергетиков началась в 1960 году, когда в Японии был выпущен первый такой напиток. В Европе энергетики начали продаваться с 1987 года, а в Америке – только через 10 лет.

С 1 января 2018 года в России не только запрещены производство и продажа слабоалкогольных энергетиков, важно также, что по российскому законодательству безалкогольный напиток не может содержать больше двух тонизирующих компонентов, а на банке должны указываться ограничения по использованию.

# Состав энергетических напитков

Энергетические напитки стимулируют организм, вызывая чувство бодрости. Человек ощущает прилив сил, хочется больше двигаться, резко поднимается настроение.

Состав:

- ✓ Углеводы в виде глюкозы, декстрина, сахарозы и рибозы быстро всасываются в кровь, включаются в окислительные процессы и доставляют энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.
- ✓ Кофеин 200мг (суточная доза)-тонизирующее средство
- ✓ Таурин- аминокислота, Одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина. Это аминокислота, накапливается в мышечных тканях и улучшает работу сердечной мышцы.
- ✓ L-карнитин- аминокислота, усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц
- ✓ Гуарана- содержит вещество гуаранин - сильный психостимулятор, обладает сильным бодрящим действием.
- ✓ Женьшень-природный стимулятор
- ✓ Витамины группы В. Необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга в частности. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность или умственные способности.
- ✓ Мелатонин-содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.
- ✓ Матеин-вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая матэ. Экстракт этого дерева помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса.

Суточная доза кофеина – 150 мг, таурина – 400 мг



**Bullit**

Кофеин \_\_\_\_\_ 75 мг  
Таурин \_\_\_\_\_ 1000 мг  
Углеводы \_\_\_\_\_ 22 г



**B-52**

Кофеин \_\_\_\_\_ 60 мг  
Таурин \_\_\_\_\_ не указано  
Углеводы \_\_\_\_\_ не указано



**Red Bull**

Кофеин \_\_\_\_\_ 80 мг  
Таурин \_\_\_\_\_ 1000 мг  
Углеводы \_\_\_\_\_ 28 г

В расчете на 250 мл напитка:



**Burn**

Кофеин \_\_\_\_\_ не более 87,5 мг  
Таурин \_\_\_\_\_ не указано  
Углеводы \_\_\_\_\_ 36 г



**Adrenaline Rush**

Кофеин \_\_\_\_\_ 75 мг  
Таурин \_\_\_\_\_ 997,5 мг  
Углеводы \_\_\_\_\_ 32,5 г  
Женьшень \_\_\_\_\_ 12 мг



**Red Devil**

Кофеин \_\_\_\_\_ 80 мг  
Таурин \_\_\_\_\_ 1000 мг  
Углеводы \_\_\_\_\_ 25 г  
Спирт \_\_\_\_\_ 22,5 мл



**Jaguar**

Кофеин \_\_\_\_\_ 75 мг  
Таурин \_\_\_\_\_ 100 мг  
Углеводы \_\_\_\_\_ 20,75 г  
Спирт \_\_\_\_\_ 22,5 мл

# Энергетические напитки

- 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% от суточной нормы).



# Вред энергетических напитков

- ✓ Сам напиток не насыщает энергией организм, а действует за счет внутренних резервов организма, то есть, выпив энергетик – вы как будто взяли силы «в кредит», у себя же.
- ✓ Энергетики повышают уровень сахара и артериальное давление.
- ✓ После того как действие энергетического напитка закончится, наступят бессонница, раздражительность, усталость и депрессия.
- ✓ Большое количество кофеина истощает нервную систему и вызывает привыкание.
- ✓ Чрезмерное употребление витамина В из энергетического напитка учащает сердцебиение и вызывает дрожь в конечностях.
- ✓ Практически в любом энергетическом напитке содержится большое количество калорий.
- ✓ Передозировка энергетиков может вызвать побочные эффекты: психомоторное возбуждение, нервозность, депрессию и нарушения сердечного ритма.



# Побочные эффекты



К побочным эффектам употребления энергетиков стоит отнести:

нарушения сна и бессонницу;

у лиц с психическими нарушениями – вплоть до развития галлюцинаций;

нарушения ритма сердца;

гипертонический криз;

боли в груди на фоне высокого АД;

тошноту, рвоту;

боли в животе и диарею;

мышечные судороги;

эрозии зубной эмали;

обезвоживание;

появление избыточной массы тела и ожирение.



# Сочетание с алкоголем



Существуют **алкогольные** коктейли с энергетическими напитками. Энергетики выполняют стимулирующую функцию, а алкоголь — угнетающую. Энергетики маскируют влияние алкоголя, в результате человек не принимает его влияние в расчёт, ослабляя контроль за количеством выпитого. Но спирт по-прежнему влияет на мышление, на способность реагировать в чрезвычайной ситуации. Это создает ложное чувство безопасности, которое между тем является опасным.

При употреблении этого продукта в организм поступает больше сахара, калорий и кофеина. Более того, повышаются физические и психологические побочные эффекты от этой комбинации.

# Это путь к катастрофе



Принимая энергетические напитки вы даете дополнительную нагрузку на сердце, почки, печень и другие органы. Это большой стресс для организма. Энерготоники не дают энергии, человек использует свои собственные ресурсы, точнее, берет у себя займы.

- Во Франции, Дании и Норвегии "энергетики" запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством.



**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ** – это постоянное неконтролируемое состояние человека, употребляющего психоактивное вещество. Если человек с зависимостью прекращает его употребление, возникает абстинентный синдром или синдром отмены.

**АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ** – болезненное состояние лишения организма привычного ПАВ.



Врач Геннадий Онищенко утверждает :  
**□ Употребляя энергетики молодежь  
«рекрутируется в алкоголики или  
наркоманы»**

и призывает на законодательном уровне  
запретить оборот энергетических напитков на  
всей территории России.

**Нет ничего в жизни важнее здоровья!**

**Расскажите подросткам почему им нельзя  
пить энергетические напитки!**

**Берегите себя!**

# Методические рекомендации Центра общественного здоровья

Употребляя  
энергетические напитки,  
мы обманываем  
собственный организм!

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость. И хорошо, если вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиваться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

Но так ли  
безобидны эти  
вещества, а тем  
более — их  
сочетание?



- ✓ Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей
- ✓ Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!

 Самарский областной центр  
медицинской профилактики  
<http://zdrav-samara.ru/>  
8 (846) 337-49-49

 Методика разработана ГБУЗ «МНПЦД наркологии» ДЗМ

 АМИ  
ФНЦ АМИ и Министрства  
здравоохранения Российской Федерации



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ  
НАПИТКИ —  
история ещё одного  
обмана**



## Безалкогольные энергетические напитки

- В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

## Кофеин

- Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать **психомоторное возбуждение, раздражительность, бессоницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**
- Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

**Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.**

- Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

## Алкогольные энергетические напитки

- **Сочетанное действие кофеина и этилового спирта** является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.
- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.
- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.**

## Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологические активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение **беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**

- Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — **таурин**, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.

- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

- В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

**«Бодрость взаимны»  
неминуемо потребует  
расплаты в ближайшем  
или отдаленном будущем.  
Не позволяйте ставить  
эксперименты над  
собственным здоровьем!**

**Спасибо за внимание!**

