

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования  
«Оренбургский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

КАФЕДРА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ХИМИИ



ВЫПОЛНИОЛА: СТУДЕНТКА 201 П  
ГРУППЫ МАРУФОВА ЯСМИНА

ПРОВЕРИЛА СТ. ПРЕПОДОВАТЕЛЬ:  
Мачнева Ирина Викторовна.

# **ТЕМА: ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК: БЕЗОПАСНЫЙ ДОПИНГ ИЛИ ОПАСНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Энергетические напитки сегодня пьют многие, и в основном это молодые люди и подростки. Взрослые тоже употребляют баночки Red Bull или Burna, объясняя это тем, что им не помогает даже крепкий кофе или экстракт лимонника. Реклама сообщает о пользе энергетических напитков: пить их – это «круто» и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить – на спортивных площадках и в тренажёрных залах. По вкусу в баночке находится жидкость, очень напоминающая лимонад.

- ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ (ЭНЕРГЕТИКИ, ЭНЕРГОТОНИКИ, АНГЛ. SMART DRINK) — БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ ИЛИ СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ, В РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ КОТОРЫХ ДЕЛАЕТСЯ АКЦЕНТ НА ИХ СПОСОБНОСТЬ СТИМУЛИРОВАТЬ ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА И/ИЛИ ПОВЫШАТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, А ТАКЖЕ НА ТО, ЧТО ОНИ НЕ ДАЮТ ЧЕЛОВЕКУ УСНУТЬ.



# КЛАССИФИКАЦИЯ И СОСТАВ ЭНЕРГОТОНИКОВ

	Strike	Burn	RedBull	JAGUAR
Энергетическая ценность (кКал)	99	61,3	45	100,4
Углеводы (г)	11,5	14,3	11,3	11,5
Таурин (мг)	240	420	400	40
Кофеин (мг)	30	35	32	+
Аскорбиновая кислота (С) (мг)	15,6	---	---	---
Ниацин (В3)(мг)	3,96	5,8	8	---
Пантотеновая кислота (В5)(мг)	2,53	1,1	2	---
Пиридоксин (В6)(мг)	0,6	0,6	2	0,11
Фолиевая кислота (В12)(мг)	0,06	0,028	0,02	---
Глюкуронолактон (мг)	---	255	240	---
Теобромин (мг)	---	---	---	---
Инозит (В8)(мг)	---	12	---	---
Рибофлавин (В2)(мг)	---	---	---	---
Мате (экстракт, мг)	20	---	---	+
Экстракт листьев малины (мг)	20	5,3	---	---
Гуарана (экстракт, мг)	---	---	---	---
L-карнитин (мг)	---	---	---	---
D-рибоза (мг)	---	---	---	---
Женьшень (экстракт, мг)	---	---	---	---

## Сколько кофеина в разных продуктах

**Заварной кофе\***  
97-125 мг (в чашке)

**Чай\***  
15-75 мг (в чашке)

**Энергетический напиток**  
30-80 мг (на банку 0, 25 л)

**Шоколад**  
30 мг (в 100 г)

**Какао** 10-17 мг (в чашке)

**Растворимый кофе\***  
61-70 мг (в чашке)

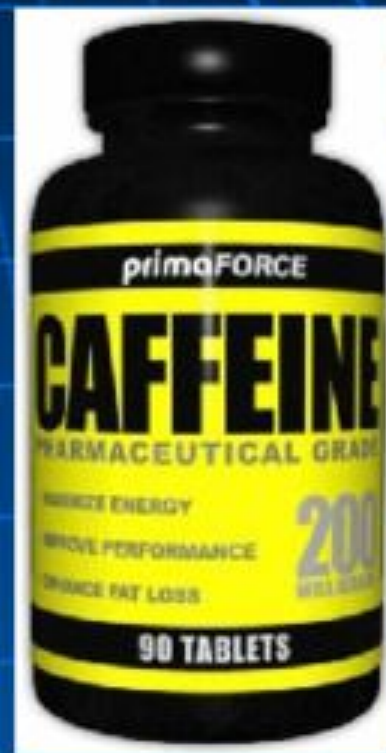
**Кока-кола**  
14 мг (на 100 г)

\*Значения для кофе и чая широко варьируются в зависимости от сорта и способа приготовления.



# Химический состав энергетических напитков.

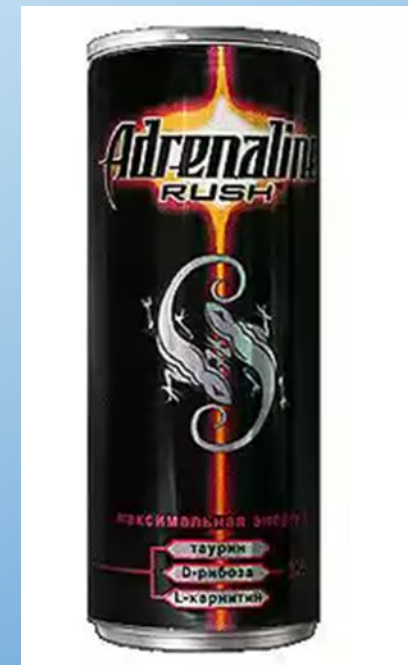
- вода
- глюкоза, сахароза — углеводы
- этиловый спирт- действующий компонент алкогольных напитков.
- витамины-С,РР, группы В (В2,В5,В6,В12)
- кофеин- психостимулятор и его гомологи- матеин, теин, теобромин, аденин.



- ИССЛЕДОВАНИЯ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ТАКИХ КАК КОФЕИН, ТАУРИН, КАРНИТИН И ДРУГИЕ, ДОКАЗАЛИ, ЧТО ОНИ ВЫЗЫВАЮТ ПРИВЫКАНИЕ ОРГАНИЗМА К ПОВЫШЕННОЙ ДОЗЕ СТИМУЛЯТОРОВ. НО ПРИ ЭТОМ ВЫРАБОТКА СОБСТВЕННОГО АДРЕНАЛИНА В НАДПОЧЕЧНИКАХ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ, И У ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ САМАЯ НАСТОЯЩАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЭНЕРГОТОНИКОВ. ПОКА ЧЕЛОВЕК ПЬЕТ ИХ, ОН БОДР И РАБОТОСПОСОБЕН, НО СТОИТ ПЕРЕСТАТЬ УПОТРЕБЛЯТЬ ЭНЕРГОТоники, КАК НАВАЛИВАЕТСЯ УСТАЛОСТЬ И ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ, И СНОВА ПОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАНИЕ «ОТРАСТИТЬ СЕБЕ КРЫЛЬЯ». А ПЕРЕДОЗИРОВКА ИЛИ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ОДНОВРЕМЕННО С АЛКОГОЛЕМ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ НАРУШЕНИЯМ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА И ДАЖЕ К СЕРДЕЧНОМУ ПРИСТУПУ

# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГОТОНИКОВ

- - ЭНЕРГОТоники ПОМОГАЮТ ВЗБОДРИТЬСЯ ИЛИ АКТИВИЗИРОВАТЬ РАБОТУ МОЗГА.
- - НАПИТОК МОЖНО НАЙТИ СООТВЕТСТВЕННО СВОИМ ПОТРЕБНОСТЯМ. ЭНЕРГОТоники ДЕЛЯТСЯ НА ГРУППЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ: В ОДНИХ БОЛЬШЕ КОФЕИНА, В ДРУГИХ — ВИТАМИНОВ И УГЛЕВОДОВ. НАПИТКИ С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ КОФЕИНА ПОДХОДЯТ ДЛЯ ТРУДОГОЛИКОВ И СТУДЕНТОВ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ ИЛИ ЗАНИМАЮТСЯ ПО НОЧАМ, А «ВИТАМИННО-УГЛЕВОДНЫЕ» — АКТИВНЫМ ЛЮДЯМ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИМ ПРОВОДИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В СПОРТЗАЛЕ.
- - В ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКАХ СОДЕРЖИТСЯ КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И ГЛЮКОЗА. ПОЛЬЗА ВИТАМИНОВ ИЗВЕСТНА. ГЛЮКОЗА БЫСТРО ВСАСЫВАЕТСЯ В КРОВЬ, ВКЛЮЧАЕТСЯ В ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ДОСТАВЛЯЕТ ЭНЕРГИЮ К МЫШЦАМ, МОЗГУ И ДРУГИМ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМ ОРГАНАМ.





# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГОТОНИКОВ

- - НАПИТКИ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ СТРОГО ДОЗИРОВАНО. МАКСИМУМ – 2 БАНКИ В ДЕНЬ. В РЕЗУЛЬТАТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАПИТКА СВЕРХ НОРМЫ ВОЗМОЖНО ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ ИЛИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ.
- - ВИТАМИНЫ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ЭНЕРГОТОНИКАХ, НЕ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС.
- - ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ С ДАВЛЕНИЕМ ИЛИ СЕРДЦЕМ, ДОЛЖНЫ ИЗБЕГАТЬ ЭТИХ НАПИТКОВ.
- - МНЕНИЕ, ЧТО ЭНЕРГОТОНИК НАСЫЩАЕТ ЭНЕРГИЕЙ, АБСОЛЮТНО НЕПРАВОМЕРНО. ЭНЕРГОТОНИК НЕ ДАЕТ ЭНЕРГИИ, А ВЫСАСЫВАЕТ ЕЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ЧЕЛОВЕК ИСПОЛЬЗУЕТ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ И У НЕГО ВОЗНИКАЕТ БЕССОННИЦА, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И ДЕПРЕССИЯ.
- - КОФЕИН, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ЭНЕРГОТОНИКАХ, КАК И ВСЯКИЙ СТИМУЛИРУЮЩИЙ ПРЕПАРАТ, ИСТОЩАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. ЭФФЕКТ ОТ НЕГО ДЛИТСЯ В СРЕДНЕМ ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ ЧАСОВ – ПОСЛЕ ЧЕГО ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ ПЕРЕДЫШКА. КРОМЕ ТОГО, КОФЕИН ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ.
- - ЭНЕРГОТОНИК, КАК НАПИТОК, СОДЕРЖАЩИЙ САХАР И КОФЕИН, НЕБЕЗОПАСЕН ДЛЯ МОЛОДОГО ОРГАНИЗМА.
- - МНОГИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ СОДЕРЖАТ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ВИТАМИН В, КОТОРЫЙ СПОСОБЕН ВЫЗЫВАТЬ УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ И ДРОЖЬ В РУКАХ И НОГАХ.



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ.

Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, лицам, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

Нельзя употреблять энергетические напитки после спортивной тренировки - как спорт, так и напитки повышают кровяное давление и обезвоживают организм. Кофеин выводится из крови через 3-5 часов, да и то лишь половина. Поэтому на протяжении этого времени нельзя употреблять другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе), иначе вы можете превысить допустимую дозу.

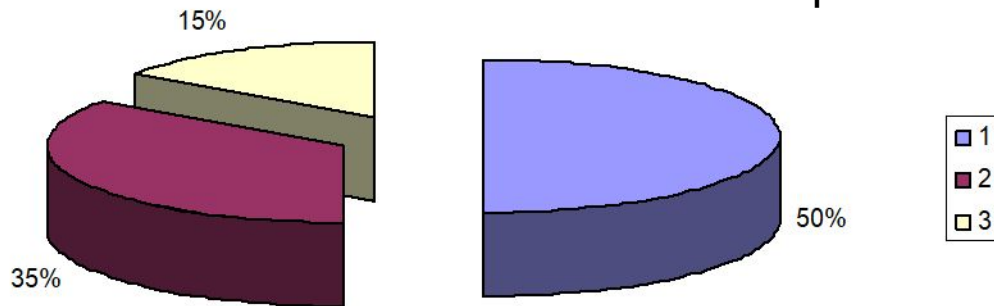
Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем (что часто делают завсегдатаи клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие.

# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБ ЭНЕРГОТОНИКАХ

- СПОСОБСТВОВАТЬ УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ ДОЛЖЕН, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НАЛИЧИЕ ДОСТОВЕРНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПО КОНКРЕТНОМУ ФАКТОРУ РИСКА ЗДОРОВЬЯ. С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ ОБ ЭНЕРГОТОНИКАХ БЫЛО ПРОВЕДЕНО АНКЕТИРОВАНИЕ.
- ИСПОЛЬЗОВАНА АНКЕТА (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ОЦЕНИТЬ ЗНАНИЯ ПО ДАННЫМ ВОПРОСАМ.
- ПРИ ОТВЕТЕ НА 1 ВОПРОС: ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ? ПОЛУЧЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ:
  - ЮНОШИ: ЗНАЮТ - 100%
  - ДЕВУШКИ: ЗНАЮТ - 100%
- ПРИ ОТВЕТЕ НА 2 ВОПРОС: ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?
  - ЮНОШИ: 80% - УПОТРЕБЛЯЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ
  - ДЕВУШКИ: 20%- УПОТРЕБЛЯЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

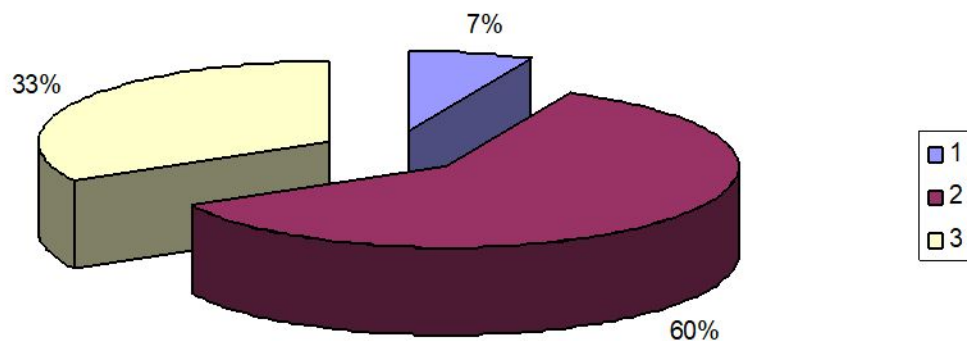
При ответе на 3 вопрос: Если «Да», то, как часто? С какого возраста?  
Сравнение начала употребления энергетических напитков среди юношей и девушек возрастной категории

Возраст: Юноши: 50% - с 14 лет  
35% - с 15 лет  
15%- с 16 лет



Девушки:

7% - с 14 лет  
60% - с 15 лет  
33% - с 16 лет



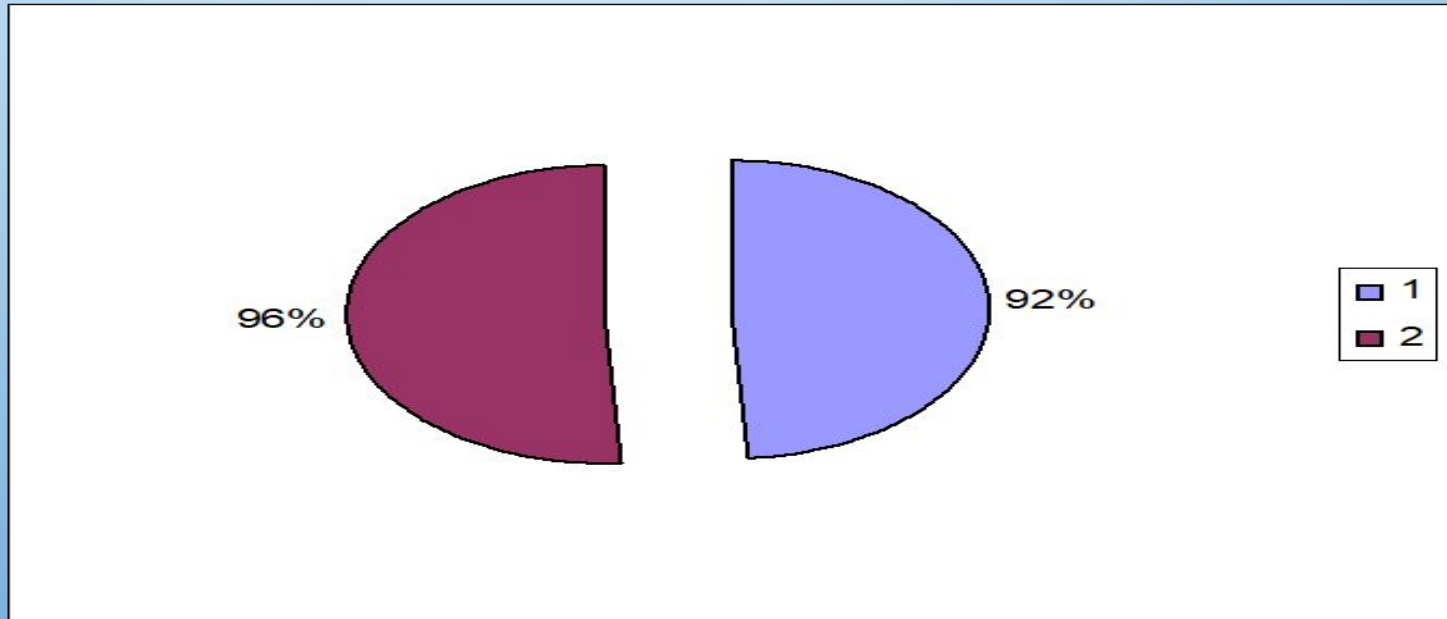
При ответе на 4 вопрос: Какие энергетические напитки вы знаете?  
Топ энергетических напитков:

1. Jaguar
2. Strike
3. Red Devil
4. Red Bull
5. Burn
6. Bullit

При ответе на 5 вопрос: Знаете ли вы  
о вреде «Энерготоников»?

Юноши: 96% - знают

Девушки: 92% - знают





# В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЕННОГО АНОНИМНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ

1) ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБ ЭНЕРГОТОНИКАХ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНОЙ ДЛЯ ОСМЫСЛЕНИЯ ТОГО, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ЭКЗОГЕННЫХ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЯ.

- 2) АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ ПОКАЗАЛ, ЧТО 80% ЮНОШЕЙ (ИЗ НИХ 50% - С 14 ЛЕТ; 35% - С 15 ЛЕТ; 15%- С 16 ЛЕТ) И 20% ДЕВУШЕК (ИЗ НИХ 7% - С 14 ЛЕТ; 60% - С 15 ЛЕТ; 33% - С 16 ЛЕТ) ИЗ ИССЛЕДУЕМОЙ ГРУППЫ - УПОТРЕБЛЯЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ;
- 3) ОБУЧАЮЩИМСЯ ИЗВЕСТНЫ ЭНЕРГОТОНИКИ С НАЗВАНИЯМИ 1. JAGUAR; 2. STRIKE; 3. RED DEVIL ; 4. RED BULL; 5. BURN; 6. BULLIT.
- 4) О ВРЕДЕ ЭНЕРГОТОНИКОВ ЗНАЮТ 96% ЮНОШЕЙ И 92% ДЕВУШЕК.
- 5) НА ВОПРОС - МОГУТ ЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ВЫЗЫВАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ? ПРАВИЛЬНО ОТВЕТИЛИ 42% ЮНОШЕЙ И 48% ДЕВУШЕК.
- 6) НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ РАБОТУ СРЕДИ ЛИЦЕИСТОВ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗНАНИЙ О ВРЕДЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГОТОНИКОВ.

# ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

- - ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАПИТКОВ. СУТОЧНАЯ ДОЗА СТИМУЛЯТОРОВ СОДЕРЖИТСЯ В ДВУХ БАНКАХ НАПИТКА.
- - ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ДЕЙСТВИЯ НАПИТКОВ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМ ОТДЫХ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСОВ.
- - ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ЭНЕРГОТОНИКОВ – ЕСТЬ РИСК ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.
- - К АБСОЛЮТНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ЭНЕРГОТОНИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЖИЛОЙ И ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ (ДО 12 ЛЕТ), БЕРЕМЕННОСТЬ И КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, РАССТРОЙСТВА СНА, ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К КОФЕИНУ.
- - ПЕРИОД ПОЛУВЫВЕДЕНИЯ КОФЕИНА СОСТАВЛЯЕТ 3 – 5 ЧАСОВ. ПОЭТОМУ ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЭТОГО ПРОМЕЖУТКА ВРЕМЕНИ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КОФЕИН (ЧАЙ, КОФЕ) ИЗ-ЗА РИСКА ПЕРЕДОЗИРОВКИ КОФЕИНА.
- - МНОГИЕ НАПИТКИ ОЧЕНЬ КАЛОРИЙНЫ. ЕСЛИ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЭНЕРГОТОНИКИ В СПОРТЗАЛЕ, ПЕЙТЕ ИХ ТОЛЬКО ДО ТРЕНИРОВКИ.
- - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГОТОНИКОВ НЕСОВМЕСТИМЫ.
- - ЭНЕРГОТОНИКИ НЕЛЬЗЯ СМЕШИВАТЬ С АЛКОГОЛЕМ, ЧТО ПОПУЛЯРНО В КЛУБНОЙ СРЕДЕ. СТИМУЛЯТОРЫ, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ НАПИТКОВ, СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, А АЛКОГОЛЬ ПРИУМНОЖАЕТ ЭТО ДЕЙСТВИЕ.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ИЗУЧИВ ПРОБЛЕМУ УПОТРЕБЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖЬЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ И ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГОТОНИКОВ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ, МЫ ПРИШЛИ К ВЫВОДАМ: 1). ПРОБЛЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖЬЮ ЭНЕРГОТОНИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНОЙ И ОСТРОЙ В МИРЕ И В МЕДИЦИНЕ.
- 2) ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБ ЭНЕРГОТОНИКАХ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНОЙ ДЛЯ ОСМЫСЛЕНИЯ ТОГО, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ЭКЗОГЕННЫХ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЯ.
- 3) АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ ПОКАЗАЛ: А) 80% ЮНОШЕЙ (ИЗ НИХ 50% - С 14 ЛЕТ; 35% - С 15 ЛЕТ; 15%- С 16 ЛЕТ) И 20% ДЕВУШЕК (ИЗ НИХ 7% - С 14 ЛЕТ; 60% - С 15 ЛЕТ; 33% - С 16 ЛЕТ) ИЗ ИССЛЕДУЕМОЙ ГРУППЫ - УПОТРЕБЛЯЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ; ) ОБУЧАЮЩИМСЯ ИЗВЕСТНЫ ЭНЕРГОТОНИКИ С НАЗВАНИЯМИ 1. JAGUAR; 2. STRIKE; 3. RED DEVIL ; 4. RED BULL; 5. BURN; 6. BULLIT. В) О ВРЕДЕ ЭНЕРГОТОНИКОВ ЗНАЮТ 96% ЮНОШЕЙ И 92% ДЕВУШЕК. Г) НА ВОПРОС - МОГУТ ЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ВЫЗЫВАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ? ПРАВИЛЬНО ОТВЕТИЛИ 42% ЮНОШЕЙ И 48% ДЕВУШЕК.
- 4) ЭНЕРГОТОНИКИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ, ГЛАУКОМЕ, НАРУШЕНИИ СНА, ПОВЫШЕННОЙ ВОЗБУДИМОСТИ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К КОФЕИНУ. ЭНЕРГОТОНИКИ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ДЕТЯМ, БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

