

Энергетические напитки: вред или польза?



Выполнила работу
Колупаева Татьяна 9Б

История создания энергетических напитков

Природные энергетические добавки были известны людям всего мира еще с глубокой древности. Самым распространенным из них был кофеин. Его источником в Индии и странах Ближнего Востока был кофе; в Китае, Индии и Юго-Восточной Азии – чай; в Америке – растение йерба мате и орехи кола и т. д. В 1982 году австриец Дитрих Матешич, будучи в Гонконге, попробовал местный тонизирующий напиток и привез эту идею в западные страны. В 1984 году он основал первое предприятие по промышленному производству энергетического напитка – популярного и поныне "RedBull". Продукт оказался столь успешным, что вскоре на рынке появились десятки напитков с подобными свойствами. Гиганты "питьевой" промышленности "Кока-кола" и "Пепси-кола" тоже не остались в стороне, выпустив соответственно "Burn" и "AdrenalineRush". В Норвегии, Дании и Франции энергетические напитки считаются биологически активными добавками и разрешены к продаже только в аптеках. В России тоже существуют ограничения, связанные с ними: напиток не может содержать более двух тонизирующих компонентов, на банке должны указываться ограничения по использованию, а реализация их в школах запрещена, о чем говорится в Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ "Об усилении надзора за напитками, содержащими тонизирующие компоненты", от 19.01. 05г. В последнее время шум вокруг "энергетиков" усилился в связи с судебными разбирательствами по поводу нескольких смертей, предположительно связанных с их употреблением. В Швеции три человека умерли на дискотеке после выпитой смеси энергетического напитка с крепким алкоголем, а 18-летний ирландский баскетболист Росс Куни после трех банок напитка умер прямо на площадке. Невольно возникает вопрос: зачем современному человеку энерготоники? Обеспокоенность вызывает употребление напитков молодежью, особенно, когда видишь баночку энерготоника в руках ребенка или подростка. Не смотря на то, что производители не рекомендуют употреблять их до 18 лет, продавцов в магазинах абсолютно не волнует, какого возраста человек делает покупку тонизирующего коктейля. Давайте попробуем разобраться: есть вред от энергетических напитков или страхи напрасны?

Состав энергетических напитков. Основные составляющие "энергетиков"

Кофеин – натуральный стимулятор, популярный во всем мире. Большинство людей получают его из кофе, чая, безалкогольных напитков, энергетических напитков или шоколада, других растениях.

Уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность, ускоряет пульс, обладает легким мочегонным эффектом. Содержание кофеина в энергетических напитках составляет от 150 до 320 мг/л при рекомендуемом допустимом уровне потребления 150 мг в сутки.

Таурин - сульфокислота, образующаяся в организме из аминокислоты цистеина. Один из основных компонентов желчи, в небольших количествах содержится в различных тканях животных и человека, в основном в мышечной.

Аскорбиновая кислота (витамин С) — органическое соединение, родственное глюкозе, является одним из основных питательных веществ в человеческом рационе, необходимым для нормального функционирования соединительной и костной ткани. Выполняет биологические функции восстановителя.



Влияние на организм.

Приём энергетического напитка даёт заметную бодрость, увеличивает скорость реакции, выносливость, улучшает настроение, повышает работоспособность. Причём, в отличие от кофе действие после приёма длится дольше, а удобную баночку можно носить с собой практически везде. При приеме больших доз может дать эффект сравнимый с лёгким наркотическим опьянением за счёт перегрузки нервной системы. Но за счёт чего всё это даётся?



Положительные стороны употребления энергетиков:

1) 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 «витамино-углеводные» — активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.

2) В энергетических напитках содержится комплекс витаминов и глюкоза. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.

3) Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетических напитков, 3-4. Кроме того, почти все энерготоники газированные, что ускоряет их воздействие.

4) Упаковка позволяет употреблять энергетические напитки в любых ситуациях, что не всегда возможно кофе или чаем.



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.

- 1) Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс. Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.
- 2) не дает энергии, а высасывает ее из организма человека. Человек использует свои собственные ресурсы и у него возникает бессонница, раздражительность и депрессия.
- 3) Энергетические напитки- не дают энергии, а высасывает ее из организма человека. Человек использует свои собственные ресурсы и у него возникает бессонница, раздражительность и депрессия.
- 4) 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.
- 5) Энерготоник, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.
- 6) Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

Отрицательные стороны употребл энерготоников



7) В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние. Тоники содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз выше, чем во всех остальных продуктах, количество глюкуронолактона, содержащееся в двух банках, может почти в 500 раз превышать дневную дозу этого вещества. До сих пор не выяснено как эти компоненты работают в таких дозах в организме человека и неизвестно как они взаимодействуют и с кофеином. Энергетические напитки иногда смешивают с алкоголем. Энерготоники выполняют стимулирующую функцию, в то время как алкоголь – угнетающую. Алкоголь в больших дозах вызывает естественную усталость, но стимулирующий эффект энергетических напитков способен перебить его. Распространённое смешивание энергетиков с водкой и другим алкоголем привело к возникновению заранее приготовленных коктейлей, известных под названием «alcorops», нередко включающих в свой состав таурин; или экстракт гуараны для придания напитку специфического аромата. Самый же опасный вред энергетических напитков в том, что частое употребление приводит к быстрому привыканию для поддержания искусственной бодрости. Превышение суточной дозы витаминов, содержащихся в напитках, приводят к гипервитаминозу, а это тоже может спровоцировать ряд серьезных нарушений здоровья, в том числе увеличить риск возникновения злокачественных опухолей. Если у человека появляется необходимость выпить энерготоник – употреблять его можно только в исключительных случаях и обязательно после ознакомления с правилами употребления энерготоников, помогающими не нанести вред организму. Самый же опасный вред энергетических напитков в том, что частое употребление приводит к быстрому привыканию и человеку постоянно нужна «доза» для поддержания искусственной бодрости. Превышение суточной дозы витаминов, содержащихся в напитках, приводят к гипервитаминозу, а это тоже может спровоцировать ряд серьезных нарушений здоровья, в том числе увеличить риск возникновения злокачественных опухолей. Теперь, когда вы знаете, в чем вред энергетических напитков, подумайте: не слишком ли дорого для здоровья обойдется глоток искусственной бодрости. Таким образом, отрицательных сторон употребления энергетических напитков больше, чем положительных.

Заключение

Заключение Подростки являются активными потребителями энергетиков, не задумываясь над последствиями для своего здоровья. Многие люди, пьющие "энергетики", думают, что действие их совершенно безвредно, и продолжают увеличивать дозу бодрящих напитков. Увлечение газировки медики называют зависимостью. Следовательно, энергетические напитки можно назвать психостимуляторами, которые вызывают возбудимость организма на кратковременный промежуток времени, но так как организм это получает, он очень быстро запоминает и стремится получить его еще. Следовательно, подростки не понимают, для чего создан напиток и пытаются его употребить для получения расслабления, не задумываясь о последствиях.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

