

Итак, энергетик - это продукт, для производства которого используются различные стимуляторы, а также вспомогательные ингредиенты, такие как: краситель, ароматизатор и так далее.

Энергетические напитки также содержат и витамины, однако полезными их сей факт не делает. Даже одна банка такого напитка подавляет усталость, помогает сосредоточиться, повышает мозговую активность, таким образом, человек ещё несколько часов способен оставаться концентрированным и бодрым. Состав у всех энергетических напитков один и тот же, все они богаты содержанием:

1. **Кофеина** - вещества, которое направлено на стимуляцию работы нашего головного мозга. Под воздействием кофеина сокращения сердечной мышцы повышаются во много раз;
2. **Таурина** - вещества, которое является мощным антиоксидантом, направленным на ускорение обмена веществ в организме;
3. **Женьшень и гуараны** - естественных экстрактов, которые очищают печень и способствуют выведению молочной кислоты из клеток;
4. **Мелатонина** - антиоксиданта, который работает как регулятор суточного ритма человека;
5. **Матеина** - вещества, направленного на снижение веса и притупление чувства голода;
6. **Л-карнитина** - вещества, которое удивительным образом окисляет избыточный жир в клетках;
7. **Витаминов группы В** - именно они и призваны стабилизировать нервную систему;
8. **Фениланина** - вещества, которое значительно улучшает вкусовые качества напитка;
9. **Глюкозы, фруктозы и сахарозы** - углеводов, которые также оказывают стимулирующее действие на мозг и не позволяют нам засыпать.



Сегодня в магазинах мы можем найти, кроме продуктов и кулинарных изделий, энергетические напитки. Какую реакцию наш организм даёт на подобного рода стимуляторы.

Проблема вреда энергетиков становится все более обсуждаемой в научном сообществе и в прессе, что связано с их невероятной популярностью, быстрым увеличением товарного ассортимента на полках магазинов и реальными фактами серьезных последствий употребления, особенно молодым поколением.

МАУ г. Нижневартовска
«СШОР «Самотлор»

Телефон 8 (3466)41-49-49

Адрес электронной почты – igroviki@yandex.ru

Информация
для
несовершеннолетних
и их родителей

Вред энергетических напитков



Однако, совокупность этих веществ оказывает отрицательное влияние на отдельные органы и системы нашего организма, а также происходят необратимые изменения на уровне центральной нервной системы.

Влияние энергетиков на организм человека изучено. Первый эффект - это бодрость, которая сохраняется несколько часов, но последствиями может стать резкое ухудшение. Это бессонница, подавленность, мигрень, потеря ориентации. Каждый энергетический напиток газированный, что провоцирует кариес, увеличивает уровень сахара в крови, понижает защитные силы иммунной системы организма.

Вред энергетических напитков заключается в следующем:

1. Частое их употребление повышает артериальное давление.
2. Сам напиток не дает бодрящей энергии организму, он работает за счет личных запасов, которые организм берет сам у себя же.
3. Последствия приема энергетиков - раздражительность, расстройство сна, депрессия.
4. Кофеин способен вызывать привыкание.
5. Повышенное содержание витамина В в энергетиках увеличивает сердечный ритм и провоцирует дрожь конечностей.
6. Высокая калорийность.

Передозировка выражается следующими признаками:

нервозность, апатия и депрессия, психическое возбуждение, хроническое нарушение сердечного ритма. Смешивание энергетических напитков с другими энергетиками, которые содержат кофеин, может привести к непредсказуемым последствиям. Такие напитки категорически противопоказаны детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам, людям преклонного возраста и людям с хроническими заболеваниями.

Последствия регулярного употребления энергетических напитков:

1. Смертельные случаи из-за инфаркта миокарда.
2. Несчастные случаи, которые происходили в результате неожиданной потери сознания.
3. У беременных женщин употребление энергетиков может вызвать тахикардию, повышением артериального давления, головную боль, гипертонус матки.
4. Судороги.
5. Аритмия, мигрень.
6. Диарея и продолжительная рвота.
7. Потеря работоспособности и концентрации внимания.

Если без энергетических напитков человек обходиться не может, то стоит позаботиться о мерах предосторожности.

Употреблять разрешается не более 2 баночек в день, но лучше совсем от них отказаться. Никогда нельзя смешивать энергетики с алкоголем. Это усилит отравляющий эффект спиртных напитков на организм.

Нельзя употреблять энергетики после физических занятий, чтобы не давить на сердце, которое уже и так работает на высоких частотах. После принятия энергетиков организму необходимо время для восстановления. В этот период необходимо хорошее питание и никакого алкоголя. Чем больше энергетиков было употреблено, тем больше времени нужно для восполнения резервов организма.

Употребляя энергетические напитки, человек должен отдавать себе отчет в том, что таурин, содержащийся в них, в несколько десятков, а то и сотен раз, превышает суточную норму, с которой здоровый организм способен справиться.

Энергетик содержит огромное количество других вредных компонентов, которые в совокупности с таурином способны привести к передозировке, и стать причиной: болей в животе, резких скачков температуры тела, приступов гастрита, аритмии, нарушений работы сердечно-сосудистой системы, обострения язвенной болезни, частых мочеиспусканий и проблем с мочеполовой системой как таковой, рвоты, диареи, спутанного сознания, обморочных состояний.



Энергетические напитки имеют право на жизнь. Они действительно могут помочь в ситуации, когда вы чувствуете себя сонным. Придать бодрости на некоторое время.

Однако, переусердствовать с энергетиками ни в коем случае нельзя. Это чревато серьезными проблемами со здоровьем. В том числе, и с сердцем.

Объясните людям весь вред энергетиков. И контролируйте, чтобы они их не пили. В этом случае они всегда будут оставаться здоровыми.