

МБУК Мишкинская ЦБС
Центральная библиотека им. Я.Ялкайна

Энергетические напитки: вред или польза?



с.Мишкино

Что надо знать об энергетических напитках

Самый первый энергетический напиток был выпущен в Японии еще в 1960 году. В магазинах Европы энергетики впервые появились в 1987 году и быстро стали очень популярными.

В Россию были завезены в середине 90-х годов.

Энергетиками обычно называют безалкогольные и слабоалкогольные газированные напитки, содержащие различные тонизирующие биологически активные вещества – кофеин, экстракты гуараны, женьшеня, мате, аминокислоту таурин, алкалоиды какао теобромин и теофиллин, а также витамины и углеводы.

Их предполагаемые потребители — водители-дальнобойщики, проводящие много часов за рулем; люди, работающие сутками; студенты.

Энергетический напиток не заменяет еду и сон, он только помогает продержаться в чрезвычайной ситуации, а потом необходимо поесть и отдохнуть. Регулярно использовать энергетик нельзя, иначе человек расстроит нервную систему и заработает тахикардию.

В настоящее время энергетики полностью запрещены в Дании, Турции, Норвегии, Уругвае и Исландии, а также в некоторых штатах США, среди которых — Вашингтон, Юта, Оклахома и Мичиган.

В некоторых странах Европы энергетики продаются только в аптеках, потому что зафиксированы случаи смерти после употребления энергетиков.

Энергетики: вред доказан

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

Последствия регулярного их употребления:

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. Аритмия, мигрень.
5. Слуховые и визуальные галлюцинации.
6. Диарея и продолжительная рвота.
7. Потеря работоспособности и концентрации внимания.
8. Частых мочеиспусканий и проблем с мочеполовой системой как таковой;
9. Обморочные состояния.

Правила употребления энергетических напитков

Не превышайте суточную дозу кофеина - т.е. не пейте больше двух банок напитка.

Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.

Не пейте энергетические напитки после спортивной тренировки - повышается кровяное давление.

По мнению медиков, энергетические напитки - не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья.

Помните!

Обращаться с ними следует осторожно.

Тонизирующие напитки предназначены не для утоления жажды, а для поддержания физических и умственных сил уставшего человека, который не имеет возможности отдохнуть.

Что почитать

Гайсинская М. Кофе заказывали? [Текст] //Здоровье. – 2013. - № 10. – С. 72-74. – (Теории. За и против)

Думайте сами, решайте сами...[Текст] //Экология и жизнь. - 2005. - № 4. – С. 74-76. – (Здоровье и окружающая среда. Здоровое питание).

Петрухина А. Из чего мы состоим? Из того, что мы едим... [Текст] //Наука и жизнь. – 2009. – № 1. – С.26-29. – (Беседы о питании)

Плотникова Е. Взбодрит или убьет? [Текст] //Аргументы и факты. – 2018. - № 6. – С. 14.