

Энергетиками обычно называют безалкогольные и слабоалкогольные газированные напитки, содержащие различные тонизирующие биологически активные вещества. Производители энергетиков утверждают, что напитки оказывают стимулирующее действие на организм, повышая физическую и умственную работоспособность.

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. Однако настоящий мировой бум энергетиков начался только в середине 2000-х годов. Так, в 2006-ом году в мире было зарегистрировано почти 500 новых брендов таких напитков. В США за пять лет, с 2008-го по 2012-ый год, рост продаж энергетиков составил 60 процентов, достигнув объема в 12,5 миллиардов долларов.



Что же входит в состав энергетиков?

Кофеин. Его содержат все без исключения энергетики. Вещество действует как стимулятор: 100 мг кофеина стимулируют умственную деятельность, 238 мг повышают сердечно – сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить как минимум три банки.

Таурин. Считается, что эта аминокислота улучшает работу сердечной мышцы.

Карнитин. Это компонент клеток человека, который способствует быстрому окислению жирных кислот. Он усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.

Гуарана и женьшень. Лекарственные растения, которые обладают тонизирующими свойствами.

Витамины группы В. Необходимы для нормальной работы нервной системы, в частности, головного мозга.



МБУК Мишкинская ЦБС.

Сосновская сельская библиотека -

филиал № 19



**Вся правда
об энергетических
напитках**

Памятка для родителей



Столь бурное распространение нового вида напитков среди молодого поколения вызвало опасения относительно их безопасности для здоровья как среди мирового научного сообщества, так и среди широкой общественности. Эти опасения подкреплялись появлявшимися время от времени в СМИ сообщениями о гибели подростков предположительно после употребления энергетиков с высокой концентрацией кофеина, а также после смешивания их с алкоголем. Особенно опасно регулярное воздействие высоких доз кофеина для детей и подростков. Оно вызывает неврологические и сердечно-сосудистые нарушения, депрессию, снижение когнитивных способностей, а также приводит к формированию зависимости и вообще к склонности к рискованному поведению, ведущему к наркомании и алкоголизму.

Кроме того, выявлена несомненная связь между такими коктейлями и резким возрастанием у пьющего желания «пустить во все тяжкие» - случаями сексуального насилия, различных ранений и аварий, драками, употреблением наркотиков, суицидом и так далее.



В чём же вред энергетических напитков?

Многие диетологи и медики предупреждают любителей энергетических напитков и советуют воздерживаться от частого их применения. Максимальная доза – 2 баночки (0,33 л) в день. Так как из-за ряда недостатков вам может быть причинён вред энергетических напитков. Итак, каковы эти недостатки, возникающие при превышении указанной дозы.

В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.

Сам энергетический напиток не насыщен энергией, а вытягивает её из внутренних резервов человеческого организма.

После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия.

Кофеин, содержащийся в энергетическом напитке, истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.

Витамин "В", содержащийся в энергетическом напитке вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.

Практически все энергетические напитки высококалорийны.

При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.

Реклама на телевидении убеждает нас в том, что эти напитки "окрыляют". На самом деле в больших количествах они убивают здоровье. Однако заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным.

Содержимое коктейля только открывает путь к внутренним резервам организма. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы - берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Некоторые производители напитков добавляют в продукт вещества, которые действуют на нервную систему слишком возбуждающе, что опасно для молодых организмов. Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно – сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

Распивать подобные напитки ради удовольствия ни в коем случае нельзя.

Действительно энергетический напиток: - две чайные ложки меда, пару выжатых кусочков лимона, стакан теплой воды и перед вами настоящая сокровищница витаминов и питательных веществ.

