

## Энергетические напитки, их влияние на организм

(консультация для подростков)



**Энергетические напитки** (energy drink, энерготоники, энергетика, энеджерджайзеры) - это безалкогольные или слабоалкогольные, газированные или негазированные смеси, содержащие кофеин и другие компоненты, снимающие усталость и оказывающие бодрящее действие, увеличивающие выносливость, стимулирующие умственную деятельность и оказывающие некоторое другое специфическое воздействие.

Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники») безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и/или антиседативный эффект.



Энергетические напитки прославились благодаря своему «окрылению». Банки с энергетиком часто можно увидеть в руках молодежи, которая пьет их в ожидании того самого окрыляющего эффекта. Но каков на самом деле эффект энергетических напитков и действительно ли он несет в себе «энергию природы», как утверждают производители?

### **Только факты:**

Энергетические напитки можно потреблять в строгом соответствии с дозировкой. Максимальная доза - 2 банки напитка в сутки. Превышение дозы может привести к повышению артериального давления или уровня содержания сахара в крови.

Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарством. Шведские власти расследовали 3 смерти, вызванных потреблением энергетических напитков.

Витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет

функцию ключа, вернее, отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.



Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3 - 5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Многие энергетические напитки содержат большое количество витамина В, вызывающего учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.

В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия.

Энергетические напитки содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз превышает допустимый уровень, а количество глюкуронолактона, содержащееся в 2 банках напитка, превышает суточную норму почти в 500 раз (!).

### ***Запомните:***

Сам напиток никакой энергии не содержит, употребление сопровождается использованием собственных ресурсов организма. Другими словами, человек берет у себя энергию в долг, который рано или поздно придется вернуть с процентами! Именно формирующаяся психика и нервная система в молодом возрасте могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства.

### **Несколько способов взбодриться без «энергетиков»**

1. Больше спите по ночам.
2. Чем больше света вокруг вас, тем бодрее вы себя чувствуете.
3. Не ленитесь даже в мелочах, чем больше действий вы выполняете, тем выше уровень вашей энергии.
4. Чаше гуляйте на свежем воздухе.
5. Прибавьте динамики вашей деятельности. Чередуйте разнотипную работу. Любая работа, выполняемая монотонно, усыпляет.
6. Следите за своей осанкой. Будьте собраны, выпрямите спину и плечи, и вы почувствуете прилив сил.

7. Убедитесь, что помещение, в котором вы находитесь, хорошо проветривается.
8. Пейте больше жидкости. Когда организм обезвожен, он не может нормально функционировать, и вы чувствуете себя разбитыми и усталыми.
9. Ешьте часто, но небольшими порциями.
10. Яблоки, апельсины, грейпфруты, малина, в отличие от мяса и выпечки, наполнят вас энергией.
11. Принимайте контрастный душ.
12. Послушайте энергичную песню. Пойте или танцуйте.
13. Следите за своим весом. Лишние килограммы отнимают не только здоровье, но и энергию.
14. Следите за своими эмоциями. Стресс и депрессия, негативные эмоции могут стать причиной упадка сил.
15. Лучший способ взбодриться – посмеяться от души.
16. Питайтесь правильно.
- 17 . Хобби. Занятие любимым делом увлекает и быстро снимает усталость. Если у вас его нет, то самое время, чтобы оно появилось.

