

ПАМЯТКА О ВРЕДЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



Сейчас у молодежи вошли в моду энергетические напитки. Забавная реклама, привлекательный дизайн упаковки, заманчивое наименование — всё это способствует росту популярности этих напитков. Нередко видишь молодых людей с яркой баночкой в руке, а то и 8-10-летних детей, потягивающих энергетик. В большинстве случаев родители даже не интересуются и подчас не осведомлены о том, что их дети потребляют энергетика. А если и осведомлены, то — «А что такого? Пусть пьет. Это же не алкоголь».

Да, энергетик это не алкоголь, но это не означает, что он безопасен. На этикетке состав энергетического напитка может выглядеть как «кофеин, таурин, глюкоза, витамины группы В». Ну а что? — все натуральное, природное, а витамины — вообще хорошо — почему бы не пить? Для того чтобы выяснить всю подноготную энергетиков, надо разобраться в том, что представляют из себя основные компоненты этих напитков.

Сахароза и глюкоза придают напитку сладкий, привлекательный вкус. Сахароза — это обычный сахар (дисахарид), глюкоза — моносахарид, принимающий активное участие в обмене веществ. Сахароза, являющаяся более сложной по своей структуре, в организме расщепляется в т.ч. на глюкозу. Употребление энергетиков повышает риск развития сахарного диабета.

Кофеин — всем известное психостимулирующее средство. По своему строению это алкалоид, который содержится в чае, кофе, гуаране, и многих других растениях. Однако чаще его синтезируют химически. Кофеин снимает

ощущение усталости, придаёт бодрость, повышает работоспособность (особенно умственную), ускоряет пульс и повышает давление. Бодрящее действие кофеина продолжается около 3 часов. Большие дозы приводят к истощению нервных клеток. Кофеин влияет на сердечную мышцу, повышая её сокращения, поэтому после применения кофеина может «подскочить» давление. У некоторых людей на фоне приема кофеина возникает боль в сердце. Также многие отмечают, что после приёма кофеина сначала чувствовали себя хорошо, но через время состояние было намного хуже, чем до него (период выведения кофеина длительный, повторный приём может вызвать передозировку). Возникает желание вновь выпить энергетик. Всё это приводит к быстро развивающейся зависимости от кофеина.

Таурин – вещество, получаемое из аминокислоты цистеин. Синтезируется в организме человека, встречается в пищевых продуктах. В медицине применяется в составе глазных капель. Сам таурин необходим для правильной работы нервной, иммунной системы, регулирует обмен жиров, кальция. «Бодрящая» способность таурина исследовалась на мышцах, но не на людях. Применение больших доз таурина не описано.

L-карнитин – вещество, полученное при взаимодействии аминокислот лизина и метионина. В медицине применяется при нервных и физических истощениях, анорексии, после тяжелых заболеваний (инфаркт, инсульт). Нормальный здоровый организм не испытывает потребность в дополнительном приёме L-карнитина. Действие этого вещества в высоких дозах также не изучено.

Витамины группы В – необходимы для правильной работы нервной системы. Сами по себе не обладают психостимулирующим действием, но при этом часто вызывают аллергические реакции.

Гуарана – природное психостимулирующее средство. В её составе множество органических веществ, основным из которых является кофеин. Кстати, синоним кофеина — гуаранин.

Женьшень – природное стимулирующее средство. Призван помочь в борьбе с усталостью, повышает работоспособность. Побочные действия аналогичны кофеину.

Также в составе красители, ароматизаторы, консерванты, усилители вкуса и другие вещества, сопровождающие сладкие напитки.

Итак, **действие энергетического напитка заключается в том, что он не придает энергию извне, а вынуждает клетки нашего тела отдавать последнее.** Происходит некий обман: человек наполняется энергией, ему кажется, что он может горы свернуть, но на самом деле его состояние приближается к истощению. А если энергетик выпил ребенок? В мире ежегодно фиксируется несколько смертельных случаев, которые связывают именно с употреблением энергетических напитков.

Этой информации вполне достаточно, чтобы понять: энергетический напиток это не просто вкусная водичка. Это стимулирующий препарат, причем довольно мощный. Действие многих компонентов, входящих в состав этих напитков в огромных дозах, попросту не изучено.

Энергетик нельзя пить просто так, когда захотелось. Его нельзя пить лицам моложе 18 лет (!) — родителям важно это помнить. В группе риска также находятся пожилые люди, гипертоники, беременные женщины, люди с повышенной возбудимостью, те, кто страдает бессонницей, нарушениями сердечнососудистой системы и страдающие аллергией на витамины группы В.

Главная опасность кроется в том действии, которое энергетический напиток оказывает на организм. С этой точки зрения энергетики на основе трав, зачастую преподносимые производителями как абсолютно натуральные и совершенно безопасные, ничем не отличаются от тех, в состав которых входят химические вещества. Они действуют на человека точно так же.

Заботливые родители не только не покупают сами своим детям энергетики, но и объясняют, к чему может привести их употребление, чтобы они не поддавались искушениям и не покупали их на карманные деньги. Конечно, порой трудно уступить любимому ребёнку, однако вопрос потребления энергетиков — из тех вопросов, которые требуют принципиальности, точно такой же, как курение и употребление алкоголя.

Информацию подготовила: социальный педагог Жудова Ю.Э.