

Вред энергетиков



Что такое энергетический напиток



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

Действие «энерготоников»



Одна банка напитка может содержать примерно от половины до целой суточной дозы витаминов. Поэтому медицинское ограничение на использование энергетиков — не более одной банки в сутки.



Содержание кофеина в энергетических напитках составляет от 240 до 360 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне потребления 150 мг в сутки.

Состав

- **Кофеин.** Его содержат все без исключения "энергетики". 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, но производители "энергетиков" рекомендуют употреблять не более 1-2 банок в день.
- **Таурин.** Одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина. Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.
- **Карнитин.** Это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.

Состав

- **Гуарана и женьшень.** Лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Листья гуараны применяются в медицине: они выводят из мышечных тканей молочную кислоту, уменьшая боль при физических нагрузках, препятствуют возникновению атеросклероза и очищают печень. Медики, впрочем, считают, что возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшеню, не подтверждены исследованиями.
- **Витамины группы В.** Необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга в частности. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков.
- **Мелатонин.** Содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.
- **Матеин.** Вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая матэ. Экстракт вечнозеленого дерева *Ilex Paraguarensis* помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса.

Стимулирующие эффекты



- Если вам просто необходимо взбодриться или активизировать работу мозга, энергетики отлично подходят для этих целей.
- Вы можете найти напиток соответственно своим потребностям. Энерготоники делятся на группы для людей с разными потребностями: в одних больше кофеина, в других — витаминов и углеводов.
- В энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза. О пользе витаминов говорить не приходится. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.
- Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетиков – 3-4. Кроме того, почти все энергетики газированные, что ускоряет их воздействие – это третье отличие от кофе.
- Упаковка позволяет употреблять энергетики в любых ситуациях (танцпол, автомобиль), что не всегда возможно с тем же кофе или чаем.

Факты «Против»



- Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.
- Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма.

Иными словами – банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя в займы. Долг, разумеется, рано или поздно придется возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией

- Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Факты «Против»



- Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.
- Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.
- Любителям фитнеса стоит запомнить, что кофеин - хорошее мочегонное средство. Употреблять напиток после тренировки, во время которой мы теряем воду, нельзя.
- В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.
- Тоники содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз выше, чем во всех остальных продуктах. Непонятно, как они взаимодействуют и с кофеином. Эксперты Научного комитета по пище Европейского союза официально заявляют, что безопасность использования в таких дозах таурина и глюкуронолактона не установлена и для этого необходимы дальнейшие изучения.

Сочетание с алкоголем



- Энергетические напитки иногда смешивают с алкоголем.
- Энергетики выполняют стимулирующую функцию, в то время как алкоголь — угнетающую.
- Энергетические напитки иногда смешивают с алкоголем.
- Вред такого сочетания заключается в способности энергетиков замаскировать

влияние алкоголя, в результате которой человек не сможет принять его влияние в расчёт, ослабляя контроль за количеством выпитого. больших дозах вызывает естественную усталость, но стимулирующий эффект энергетиков способен перебить его.

- Распространённое смешивание энергетиков с водкой и другим алкоголем привело к возникновению заранее приготовленных коктейлей.

Тоник



- Тоник (от англ. tonic — тонизирующий) — горько-кислый газированный напиток с содержанием хинина. Часто используется для разбавления спиртных напитков, особенно джина, приготовления коктейлей.
- Специалисты в области здоровья и медицины утверждают, что тоники — не больше, чем витаминизированные заменители кофе, только более опасные для здоровья. А фруктовые соки и глюкоза, содержащаяся во многих продуктах, способны вознести наш дух до таких же высот. тоника) теперь у нас есть! Так что решать, употреблять тоники или нет, предстоит вам. Но вот повод без угрызений совести выпить чашку кофе с любимой шоколадкой (вместо тоника) теперь у нас есть!
- Теперь о горьком, маскирующем сладкое, — о хинине. В «Швепсе» и прочих тониках это лекарство присутствует. Эффекты хинина многочисленны, как и побочные действия. К счастью, в «газировочных» дозировках токсичные эффекты хинина маловероятны. Но в США, где вопросы влияния пищевых добавок на здоровье обсуждаются широко и открыто, в отношении хинина настроены осторожно: «испытан недостаточно; может вызывать врожденные дефекты».

Опасность!



Систематическое употребление энергетических напитков может вызвать зависимость.

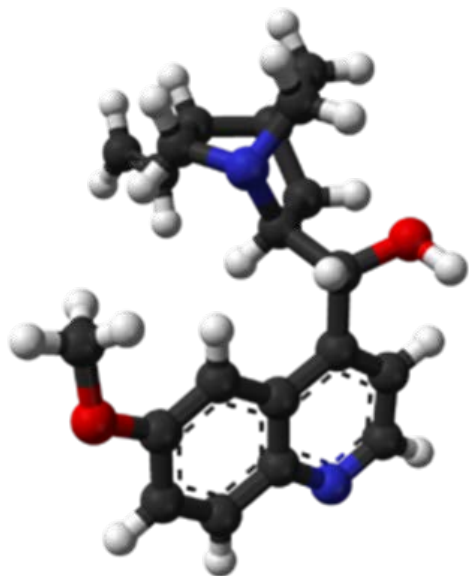
Без них человек через какое-то время достигает:

- фазы истощения;
- испытывает вялость;
- слабость и ищет средство для снятия такого состояния.

Энергетический напиток

Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.

Демокрит



Как вы думаете вам
полезен энергетический
напиток?

Жизнь- это дар!



СПАСИБО

