

Министерство образования науки и молодёжной политике
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Приаргунский край государственный колледж

Энергетические напитки: энергия или вред?

Руководитель проекта: Скорнякова Л.М.
Разработчик: Морозов Александр гр. ПК-120

Приаргунск 2017г.

Цель проекта:

Выяснить, действительно ли энергетические напитки являются источником энергии.

Задачи:

- ❖ изучить состав энергетических напитков;
- ❖ найти информацию о действии на организм веществ, входящих в состав энергетических напитков;
- ❖ сделать вывод: пользу или вред приносит употребление энергетических напитков.

Что такое энергетические напитки?

Энергетический напиток (энергетик, энерготоник) – продукт, стимулирующий центральную нервную систему человека, вызывая «искусственную бодрость»

Первый энергетик приготовил в 1938 Смит-Кляйн Бичман и чуть не отравил спортсменов, для которых он был предназначен.

В 1984 году герр Матешич основал компанию Red Bull GmbH, производящую энергетические напитки.

В России рынок энергетиков начал формироваться с 2000 г «Adrenalin Rush», «Burn», «Red Devil», «Red Bull»

Действия на организм Комплекс эффективных тонизирующих ингредиентов, полезных витаминов и биологически активных веществ даст Вам необходимый тонус и силы для активной жизни.

Таурин – способствует улучшению обменных процессов в организме.

D – рибоза – является источником энергии.

L – карнитин – способствует повышению выносливости и быстрому восстановлению после физических нагрузок.

Кофеин – придаёт бодрости и увеличивает активность.

Гуарана – растение, произрастающее в амазонской части Бразилии, в семенах которого содержится кофеин.

Женьшень – повышает умственные способности и улучшает память.

Витамин B5 – способствует хорошему настроению, участвуя в процессах синтеза серотонина – «гормона счастья».

Факты за

- ❖ содержат комплекс витаминов и глюкозы;
- ❖ B1 тиамин - способствует превращению в энергию углеводов, жиров и белков
- ❖ действуют часа 3 – 4 и вследствие газированности имеют ускоренное действие;
- ❖ благодаря удобной упаковке можно носить с собой и употреблять в любой ситуации (на танцполе, в машине), чего нельзя сказать о кофе или чае;

Факты против

- ❖ превышение дозы может привести к повышению артериального давления
- ❖ появлению бессонница, раздражительность и депрессии.
- ❖ Чрезмерное употребление приводит к истощению нервной системы.
- ❖ энергетические напитки содержат большое количество витамина B, вызывающего учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.

Большинство опрошенных употребляют энергетические напитки не смотря на то, что они вредны для здоровья. После употребления напитка большая часть опрошенных не испытывает никаких ощущений от напитка (прилив сил, бодрствования и т.д.).

Вывод

К слову, напиток RedBull запрещён во многих европейских странах из-за содержания опаснейшего химиката, разработанного США для американских солдат. В последствие у многих обнаружили опухоль головного мозга и цирроз печени.

Таким образом, можно сделать вывод, что вред энергетических напитков неоспорим. Это сильный удар по всему организму человека, от которого можно и не оправиться.