

Рост потребления энергетических напитков в мире представляет опасность для здоровья населения, в особенности для молодежи.

Все мы периодически испытываем серьезные физические и умственные нагрузки. Нередко такие, что стаканом сока или чашкой кофе не вернуть бодрость и хорошее настроение. Поэтому все большую популярность, особенно среди молодежи, набирают так называемые «энергетические напитки».

Самый первый энергетический напиток был выпущен в Японии ещё в 1960 г. В магазинах Европы энергетики впервые появились в 1987г. и быстро стали очень популярными. Однако настоящий мировой бум энергетиков начался только в середине 2000 г.

Во Франции, Дании, Норвегии, Австрии и Новой Зеландии продажа энергетических напитков в магазинах запрещена, а в России энергетики очень популярны!

Энергетический напиток – это безалкогольный или слабоалкогольный напиток, который, согласно рекламе, стимулирует центральную нервную систему человека и имеет антиседативный (бодрящий) эффект.

По вкусу все «энергетики» практически не отличаются от обыкновенной «газировки», зато разительно отличается их состав. В энергетические напитки добавляют витамины, кофеин и многие другие компоненты, и все это делается для того, чтобы измученный жизнью человек немедленно взбодрился, ощутил прилив сил. Такие компоненты энергетиков, как таурин, карнитин улучшают обмен веществ, способствуют повышению концентрации внимания и снятию усталости.

## **Группа риска**

Кто чаще всего «подседает» на энергетики? В основном это студенты в период сессии, школьники, офисные работники, не успевающие выполнить свою работу в срок, некоторые спортсмены в фитнес клубах, уставшие водители, завсегда и ночных клубов – все те, кто устал, но должен ощущать себя полным сил и энергии. Целевая аудитория – учащиеся, студенты или работающие молодые люди 17-24 лет. Им часто приходится допоздна засиживаться с книжками накануне экзамена, и для этого многие из них пользуются преимуществами энергетических напитков. Но эти напитки содержат большое количество кофеина и в дополнение к бессоннице могут приводить к возникновению других проблем. Особенно противопоказано пить беременным женщинам и детям. Поэтому любые вредные вещества принимаемые будущей мамой оставляют неизгладимый след на её здоровье.

Научные исследования показали, что те, кто употребляет большое количество энергетических напитков (52 раза и более в год), подвержены значительно большему риску развития алкогольной зависимости и попаданию в запойные состояния.

### **Побочные последствия**

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

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.

Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.

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

Фанаты фитнеса должны помнить о выдающихся мочегонных свойствах кофеина. Это значит, что после тренировки энергетический напиток пить нельзя, ведь в процессе тренировки мы и так теряем много жидкости.

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

### Энергетические напитки и алкоголь



Алкоголь и энергетические напитки приводят к усилению эффектов обоих компонентов, однако выдержать такой коктейль без потерь может не каждый организм. Главное беспокойство связано с тем, что смешивание энергетиков с алкоголем может приводить к более пролонгированному опьянению в состоянии бодрствования, при котором кофеин маскирует ощущение опьянения, однако не снижает вред от алкоголя. В результате человек ощущает себя менее пьяным, что может привести к употреблению ещё большего количества алкоголя или спровоцировать вождение в нетрезвом виде. Дело в том, что кофеин по своей природе – стимулятор, а алкоголь – депрессант. В итоге сердце в прямом смысле слова

разрывается напополам и, как следствие, очень быстро изнашивается. Расплачиваться приходится разбалансированностью нейромедиаторных систем, а попросту – «расшатанными» нервами. Мешать алкоголь с энерготониками категорически противопоказано!

## **ЗАПОМНИТЕ!**

Чем больше вы пьёте энергетических напитков, тем больше вреда для здоровья в долгосрочной перспективе: увеличение вероятности развития онкологии, заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Задумайтесь о своём здоровье. Они действительно бодрят, однако, это искусственная бодрость, бодрость взаймы!

