

## Памятка «ЭНЕРГЕТИКИ-ЭТО ОПАСНО!»



Несколько лет назад 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 энергетики. А если и осведомлены, то — «А что такого? Пусть пьет. Это же не водка. Да, энергетик это не водка, 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 самое что ни на есть активное участие в обмене веществ. Кстати, 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, орехах кола 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. Побочные действия кофеина — бессонница, раздражительность и возбудимость, повышенное давление, аритмии.

**Теобромин** — по структуре сходное вещество с кофеином, обладает более слабым действием в сравнении с ним. Выделен из какао.

**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 мышах, но не на людях.

**Глюкуронолактон** — вещество, получаемое в процессе превращения глюкозы в организме. Психостимулирующим действием по имеющимся данным не обладает. В энергетических напитках это вещество содержится в дозе, превышающей нормальную суточную выработку в 250-500 раз.

**Л-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.

**Витамины группы В** – необходимы для правильной работы нервной системы. Сами по себе не обладают психостимулирующим действием. 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.

Передозировка выражается следующими признаками: нервозность, апатия и депрессия, психическое возбуждение, хроническое нарушение сердечного ритма. Смешивание энергетических напитков с другими энергетиками, которые содержат кофеин, может привести к непредсказуемым последствиям. Такие напитки категорически противопоказаны детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам, людям преклонного возраста и людям с хроническими заболеваниями.

### **Последствия регулярного употребления энергетических напитков:**

1. Смертельные случаи из-за инфаркта миокарда.
2. Несчастные случаи, которые происходили в результате неожиданной потери сознания.
3. Судороги
4. Аритмия, мигрень
5. Диарея и продолжительная рвота.
6. Потеря работоспособности и концентрации внимания.

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 ребёнок? В мире ежегодно фиксируется несколько смертельных случаев, которые связывают именно с употреблением энергетических напитков. Но ещё ни один производитель не понес наказания: люди ведь употребляют энергетики по своей воле, как предполагается, взвесив все «за» и «против».

В некоторых европейских странах, в частности, в Дании и Норвегии, энергетики относят к лекарственным препаратам и купить их можно только в аптеке. С недавнего времени в России тоже задумались над этим, в Госдуме рассматривается вопрос о причислении энергетиков если не к лекарственным препаратам, то к алкоголю.

Этой информации вполне достаточно, чтобы понять: энергетический напиток это не просто вкусная водичка. Это стимулирующий препарат, причем довольно мощный. Но не только это. 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



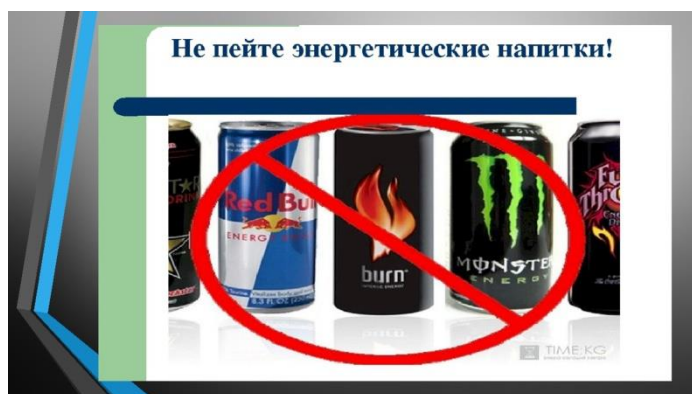
возбудимостью, те, кто страдает бессонницей, нарушениями сердечно-сосудистой системы и страдающие аллергией на витамины группы В.

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 — методом хлыста.

Заботливые родители не только не покупают сами своим детям энергетики, но и объясняют, к чему может привести их употребление, чтобы чада не поддавались искушениям и не покупали их на карманные деньги. Конечно, порой трудно уступить ноющему ребёнку, тем более под давлением аргументов «А Мише покупают и ничего». Однако вопрос потребления энергетиков — из тех вопросов, которые требуют принципиальности, точно такой же, как курение и употребление алкоголя.

### **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. Чаще 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. Пейте больше жидкости. Когда организм обезвожен, он не может нормально функционировать и вы чувствуете себя разбитыми и усталыми.
8. Яблоки, апельсины, грейпфруты, малина, в отличие от мяса и выпечки, наполняют вас энергией.
9. Послушайте энергичную песню. Пойте или танцуйте.
10. Следите за своими эмоциями. Стресс и депрессия, негативные эмоции могут стать причиной упадка сил.
11. Питайтесь правильно.
12. Хобби. Занятие любимым делом увлекает и быстро снимает усталость. Если у вас его нет, то самое время, чтобы оно появилось.



**Единственный способ сохранить здоровье — это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.**  
(Марк Твен)