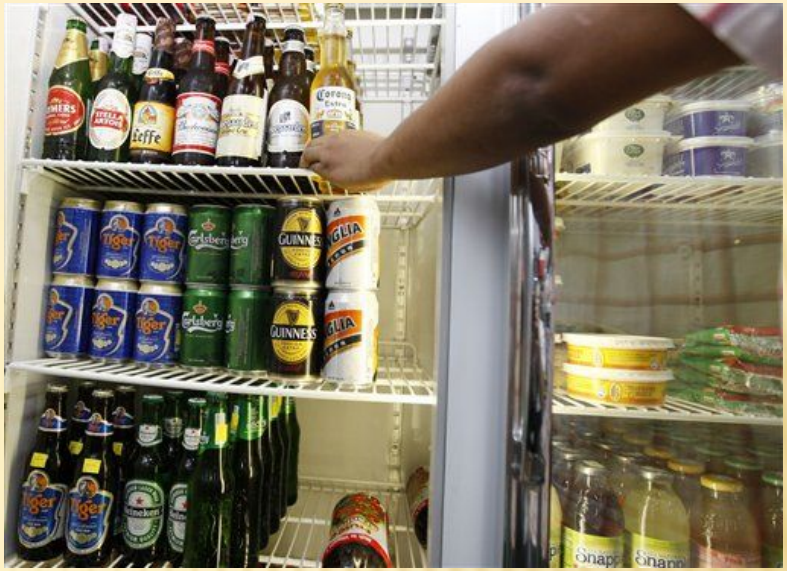
Вред энергетических напитков



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

Энергетические напитки появились на рынке в последней четверти XX века, когда один австрийский предприниматель, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Первым энергетическим напитком массового производства стал «Red Bull» - тот, который «окрыляет». Новый напиток быстро завоевал популярность потребителей, наряду с «Кока-колой» и «Пепси», производители которых тут же сориентировались, и выпустили на рынок свои варианты энергетических напитков – «Burn» и «Adrenaline Rush».

Конечно, реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это «круто» и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить – на спортивных площадках и в тренажёрных залах. По статистике, россияне ежегодно выпивают 6 миллионов литров безалкогольных напитков и 37 миллионов литров слабоалкогольных энергетиков.

Основу любого, без исключения энергетика составляет кофеин. Второй компонент – карнитин. Это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. А значит, усиливающий общий обмен веществ в организме. Еще одна составляющая – аминокислота таурин. Считается, что накапливаясь в мышечных тканях, якобы улучшает их работу и сердца тоже. А в 1 банке его от 400 до 1000 мг.

Но так ли полезны эти энергетические напитки?

Во многих странах во весь голос стали говорить о вреде, наносимом энергетическими напитками. Врачи у заядлых любителей «энергетиков» обнаруживают целый букет болезней: от проблем с сердечно-сосудистой системой до импотенции! Авторитетные медики Дании и Норвегии вообще запретили такие напитки для свободной продажи. Их нельзя просто купить в магазине, так как они приравнены к лекарственным средствам.

Что же не так в этих на первый взгляд безобидных коктейлях?

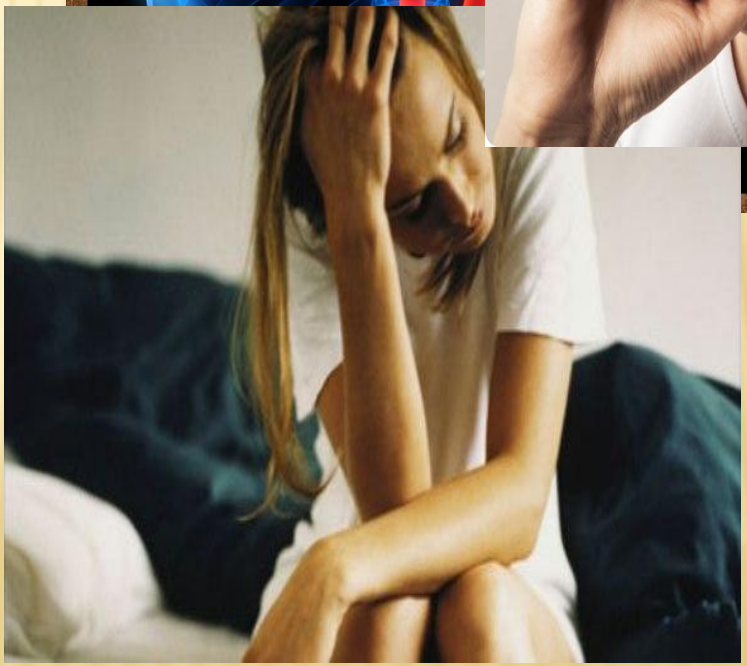
Хочу сказать, что энергетические напитки – это плохо и их лучше не употреблять, особенно беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечнососудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину лучше воздержаться от употребления этого напитка. Не стоит применять энергетические напитки.

Очень сильный энергетический состав: сахар + кофеин совсем не безопасен для молодого организма. Далее. Принцип их действия такой, что они задействую резервные силы организма, которые когда-то придется пополнять. И действуют они 3-4 часа, а потом – жуткая сонливость, усталость, депрессивное состояние, сильное раздражение. Организм сигналит о необходимости отдыха. Поэтому опять нужно добавить – выпить еще баночку. В день можно не более двух банок. Иначе происходит передозировка. Она проявляется в повышении кровяного давления, тахикардии, нервозности, дрожи в руках и ногах. К тому же, происходит и быстрое привыкание к этим напиткам.

И вот, уже, на первый взгляд, здоровый молодой человек не может обойтись без этого допинга. Покупает еще и еще. И это его затягивает все глубже. Не узнаете, на что это похоже?! А начиналось все так безобидно. И хотелось то всего лишь – хорошо повеселиться.

Но не так страшны «энергетики в чистом виде», как те, которые еще содержат алкоголь. Вот где бомба замедленного действия! Производители утверждают, что содержание алкоголя в напитках минимальное и не нанесет вреда здоровью. Ну, а если выпить штук эдак десять баночек? Сколько вы получите алкоголя? Ведь если вы будете пить на улице водку стаканом, то общественность назовет вас алкоголиком, а вот если энергетический напиток, то вы «модный» человек. Но ведь выпив энное количество баночек напитка, вы получите такое же содержание алкоголя! А опьянения вы не почувствуете. Алкоголь приводит к расслаблению, а кофеин бодрит, в результате он «маскирует» действие алкоголя. Человек, не ощущая опасности, садится за руль, и последствия могут быть трагическими.

Передозировка кофеина приводит к раздражительности и нервозности, бессоннице и нарушениям сердечного ритма. Если не прекратить употребление энергетических напитков, то начнутся боли в животе, судороги, потом повреждение мышц и разрушение нервной системы. В конечном итоге это приведёт к смерти. Для человека смертельной дозой может стать даже одна баночка энергетика.



Собриолайзеры: vkontakte.ru/Front315

Хочешь выглядеть так в 17?

Начни «пить в меру»

Пить или не пить «энергетики» – решать только вам…

Если вы думаете, что проблема «раздута» из ничего, то ошибаетесь! В 2009 году в городе Пензе скончалась 17-летняя студентка одного из вузов. Медики констатировали смерть в результате кровотечения в поджелудочную железу, вызванного передозировкой энергетическими напитками.