

Употребляя
энергетические напитки,
мы обманываем
собственный организм!

Энергетики обладают психоактивирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиться неисправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

Но так ли
безобидны эти
вещества, а тем
более — их
сочетание?



- ✓ Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей
- ✓ Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!



Самарский областной центр
медицинской профилактики

<http://zdrav-samara.ru/>

8 (846) 337-49-49



Материал разработан ГОУЗ «ФНПЦ наркологии» ДЗМ

АМИ

ФИА АМИ для Министерства
здравоохранения Российской Федерации



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
НАПИТКИ —**
история ещё одного
обмана



Безалкогольные энергетические напитки

- Восстав энергетических напитков входит вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

Кофеин

- Кофеин — основной и обязательный фармакологический активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно палке толкучка, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать психомоторное возбуждение, раздражительность, бессоницу, другие симптомы психоэмоционального и физического истощения, тахикардию, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.
- Детиры однозначно детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и кратковременное действие кофеина.

Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.

- Почка испытывает повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жаркостью выводятся минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца. Таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

Алкогольные энергетические напитки

- Сочетанное действие кофеина и этилового спирта является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследователей.

- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, содержащих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами, незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных токсических веществ.

- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложную биохимическую систему головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.

Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологически активные вещества могут усугубить побочные действия энергетика, такие как возникновение беспокойства, нервозности, раздражительности, бессоницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.

- Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — таурин, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.

- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заблаговременно сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

- В состав тонизирующих энергетических напитков входит также синтетическое вещество, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества несут вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. е. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

«Бодрость взаимно»
неминуемо потребует
расплаты в ближайшем
или отдаленном будущем.
Не позволяйте ставить
эксперименты над
собственным здоровьем!