



Памятка студентам: «Влияние энергетических напитков»

Энергетические напитки – относительно недавнее изобретение, хотя их составляющие используются для поднятия жизненного тонуса уже многие века. Производители энергетических напитков утверждают, что их продукция не приносит вреда, обещая прилив сил, бодрость и приподнятое настроение. Но при этом производители рекомендуют ограничиться одной-двумя баночками в сутки. ***Если не существует вред энергетических напитков – для чего тогда ограничения? Что входит в состав большинства энергетических напитков?***

В состав энергетических напитков входят большей частью следующие компоненты:

- в первую очередь – это кофеин, его содержат все энергетические напитки без исключения. Кофеин стимулирует деятельность головного мозга.
- карнитин - один из компонентов клеток человеческого организма, способствует окислению жирных кислот.
- матеин – выдержка из южноамериканского зелёного чая "матэ", заглушает чувство голода.
- женшень и гуарана – лекарственные растения тонизирующего свойства.
- витамины группы "В".
- мелатонин и таурин, но учёными пока не до конца изучено влияние этих веществ на организм человека.

В чём же вред энергетических напитков?

Многие диетологи и медики предостерегают любителей энергетических напитков и советуют воздерживаться от частого их применения. Итак, каковы недостатки, возникающие при чрезмерном употреблении энергетических напитков:

- в результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.

- сам энергетический напиток не насыщен энергией, а вытягивает её из внутренних резервов человеческого организма.

- после окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия.

- кофеин, содержащийся в энергетическом напитке, истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.

- витамин "В", содержащийся в энергетическом напитке вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.

- практически все энергетические напитки высококалорийны.

- при передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.

- в течение 4 часов после употребления энергетического напитка нельзя употреблять кофеинсодержащие напитки (чай, кофе), чтобы не превысить критическую норму кофеина в организме.

- нельзя смешивать энергетический напиток с алкоголем, кофеин повышает давление, а в связке с алкоголем его эффект усиливается.

- энергетические напитки ни в коем случае нельзя употреблять беременным женщинам, детям и подросткам, также употребление строго запрещено при гипертонии, глаукоме, нарушениях сердечно-сосудистой системы, при повышенной возбудимости, нервозности, нарушениях сна и чувствительности к кофеину.

Энергетические напитки - это всего лишь заменители кофе с добавлением витаминов и глюкозы, а вред энергетических напитков несоизмеримо выше, чем вред кофе. Специалисты в области здоровья и медицины не рекомендуют употреблять энергетические напитки слишком часто, а лучше вообще отказаться.

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)