

Употребляя
энергетические напитки,
мы обманываем
собственный организм!

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиваться непоправимые 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?



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

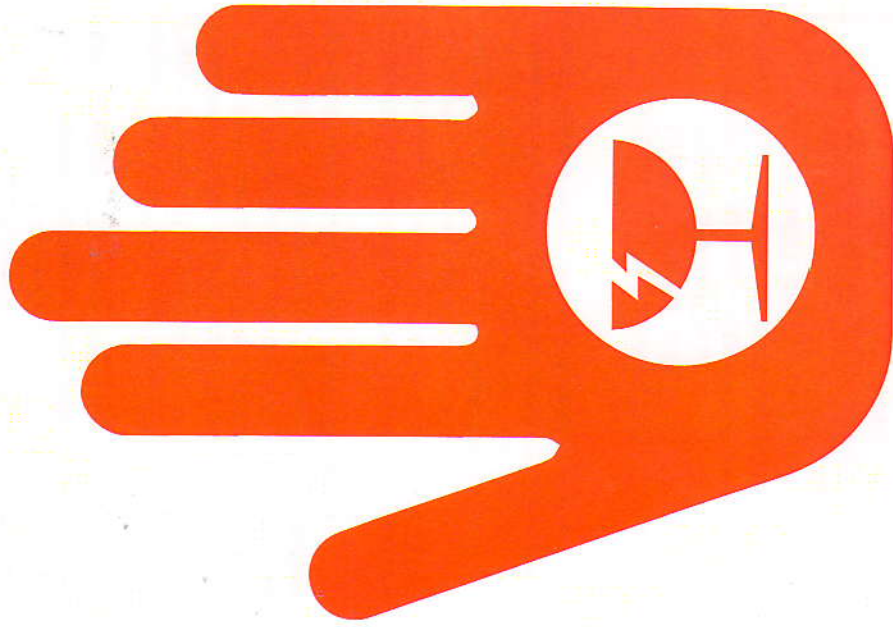
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ — История ещё одного обмана



ПОМНИТЕ!

✓ Жизнь прекрасна и разнообразна,
она предоставляет множество
возможностей

✓ Не лишайте себя радости жизни,
не поддавайтесь искушению!
сомнительного удовольствия!



Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

АМИ
российское агентство
информации

РИА АМИ для Министерства
здравоохранения Российской Федерации

Безалкогольные энергетические напитки

В состав энергетических напитков входят 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 фармакологически активный компонент всех энергетиков.

Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, 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, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.

Педиатры единодушны: 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 мочегонное 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.

Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью 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 фармакологических активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.

Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих 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 психоактивных веществ.

Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы 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 усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение **беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**

Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — **таурин**, который может вызывать 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 заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

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

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