

Энергетические напитки – относительно недавнее изобретение 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.

### **Что входит в состав большинства энергетических напитков?**

Большинство энергетических напитков содержат кофеин в комбинации с другими ингредиентами, такими как:

- растительные стимуляторы (гуарана, парагвайский падуб)
- простые формы сахара (глюкоза, фруктоза)
- аминокислоты (таурин, карнитин, креатин)
- специи (гингко двулопастный, женьшень)
- витамины (ниацин, витамины В6 и В12)

### **Как воздействуют энергетические напитки на здоровье?**

Проблемы со здоровьем, создаваемые энергетическими напитками, в первую очередь связывают с чрезмерным количеством кофеина.

Приводятся следующие основные риски, связанные с чрезмерным употреблением энергетических напитков:

- повышенная частота сердечных сокращений
- повышенное артериальное давление
- расстройства сна (бессонница)
- повышенное мочевыделение
- гипергликемия (из-за высокого содержания сахара в энергетических напитках), которая может быть опасна, в первую очередь, для больных диабетом и лиц с другими расстройствами обмена веществ.

**Плюсы** употребления напитков:

- энергетические напитки отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность (сомнительно);
- каждый может найти энергетический напиток по своим потребностям;
- энергетические напитки разделяют на две группы: одни содержат больше кофеина, другие содержат витамины и углеводы.

**Минусы** употребления напитков:

- возникает кофеиновая зависимость (кофеина в 5 раз больше нормы);
- повышение артериального давления, истощение нервной системы;

- энергетики с алкоголем более опасные, чем обычные;
- обезвоживание организма;
- увеличение массы тела;
- вред красителей, консервантов, регуляторов кислотности с различными индексами Е;
- приобретение целого букета болезней.

### **10 причин, по которым не стоит принимать энергетические напитки:**

1. При частом употреблении вызывают в организме человека беспричинную тревогу и стресс.

2. Из-за большого содержания в напитке кофеина при частом употреблении снижается уровень серотонина в крови, что приводит к частой смене настроения.

3. Большое количество сахара в энергетических напитках приводит к диабету, ожирению и обезвоживанию организма.

4. Искусственные красители и ароматизаторы, содержащиеся в адреналиновом напитке, содержат в себе массу токсичных веществ. Именно эти компоненты в дальнейшем вызывают у человека истерику, нервные срывы и могут привести к сумасшествию.

5. В состав энергетиков входит заменитель сахара аспартам. Именно

он может не избавить вас от ожирения, а наоборот усилить этот сложный для организма процесс.

6. На некоторых людей эта жидкость оказывает ужасное воздействие, затрагивая многие жизненно важные органы: желудок, сердце, почки, мозг и печень.

7. Содержащийся в напитке кофеин может вызывать у некоторых сложные аллергические реакции. Может появиться отек языка, отек лица, тошнота, диарея и прочие сложные недомогания. А в сочетании с некоторыми лекарствами энергетик может вызвать образование раковых клеток.

8. У некоторых людей содержащееся в таком напитке может вызвать не активность, а сонливость.

9. Содержащийся в энергетике экстракт зеленого чая при большом потреблении напитка может вызвать проблемы со зрением.

10. Также напиток нередко вызывает у людей бессонницу.

**Запомните:** *энергетические напитки могут стать причиной алкоголизма*

### **Смертельная доза**

Смертельная доза энергетика, который содержит кофеин, составляет не менее 70 полулитровых банок для человека с весом 70 кг. Однако признаки отравления могут наблюдаться и после двух баночек. Все зависит от здоровья организма, наличия или отсутствия хронических заболеваний и прочих факторов.

### **Последствия приёма**

Случай с летальным исходом произошел с 18-летним ирландским баскетболистом Россом Куни, умершим прямо на площадке через несколько часов после того, как он выпил сразу три банки RedBull.

В городе Пензе умерла 17 летняя девушка – студентка одного из ВУЗов. Смерть произошла вследствие кровотечения в поджелудочную железу, которое было вызвано «передозом» энергетиков...

***Чрезмерное употребление энергетиков равносильно самоубийству. Лучше поздно, чем никогда! Иначе это может привести к зависимости.***

Краснодарский край,  
Тимашевский район, пос. Советский,  
ул. Кирова, д. 44 б. Тел 886130 37364

Министерство труда и социального  
развития Краснодарского края  
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

## **Памятка для детей и родителей**

### **Вся правда об энергетических напитках**



Воспитатель Н.А. Демиденко

2019 год