



ПОМНИТЕ!

энергетические напитки абсолютно противопоказаны:

- беременным,
- детям,
- подросткам,
- людям старше 50 лет,
- а также тем, кто страдает какими-либо хроническими заболеваниями.



**Энергетические напитки:
польза или вред?**

ОГКУЗ «ОЦМП» отделение «ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ»

Адрес: г. Белгород, ул. Губкина, 17 "В"

Тел./Факс: (4722) 52-90-13

Эл. почта: ocmp@belzdrav.ru; ocmp1@rambler.ru

Какой эффект оказывают энергетические напитки?

Суть – дать прилив сил и энергии. Выпив баночку создается ощущение, что энергии — прям через край. На деле же энергетический напиток не прибавляет энергии ни на йоту. А воздействует на организм, мобилизуя внутренние ресурсы, (т.е. то, что организм, припас себе на будущее), что и вызывает кратковременный прилив сил. Т.е. авансом дает нашу энергию. Сейчас вам хорошо, вы веселы и энергичны, но эта энергия взята «в кредит» у организма, и его придется отдавать.

Всё это – временный эффект, а сменяется он ещё большей усталостью. Если после этого не дать организму полноценный отдых, а выпить ещё чашку кофе или чёрного чая, то можно превысить допустимую дозу кофеина, так как он медленно выводится из организма (хотя действует всего 3

Передозировка кофеина приводит к:

- раздражительности и нервозности,
- бессоннице
- нарушениям сердечного ритма
- боли в животе
- Судорогам
- повреждению мышц и разрушению нервной системы.

В конечном итоге это **приведёт к смерти.**

Для человека смертельной дозой являются 100 или 150 чашек кофе в день, в зависимости от строения и массы тела (это 10-15г кофеина).

Однако если вы уже не представляете себе жизнь без «окрыляющей» баночки — постарайтесь ограничивать себя и не пить более двух раз в неделю по 1 баночке.

Состав энергетических напитков:

Сахароза (обычный сахар)

Глюкоза (основное питательное вещество для организма, образующееся при расщеплении крахмала и дисахаридов – веществ, поступающих в организм с пищей)

Кофеин (психостимулятор, который содержится в кофе, чае, орехах, кола и т.д. Кофеин уменьшает сонливость и чувство усталости, ускоряет пульс и помогает человеку выдерживать умственные нагрузки)

Теобромин (менее сильный стимулятор, который есть и в шоколаде)

Таурин (компонент, помогающий работе нервной системы, а также участвующий в обмене веществ. Таурин является производным цистеина – необходимой аминокислоты, обладающей мощным антиоксидантным действием, и синтезируется в организме сам)

L-карнитин и Глюкуронолактон (содержатся в обычных продуктах питания, и при нормальном питании любой человек получает их вполне достаточное количество)

Женьшень и гуарана (природные стимуляторы, которые полезны в малых дозах, но в больших могут вызывать бессонницу, чувство тревоги и перепады артериального давления)

Консерванты

Регуляторы кислотности

Стабилизаторы

Красители

Ароматизаторы