

## Энергетические напитки

Каждый человек периодически испытывает серьезные физические и умственные нагрузки. Поэтому нередко можно услышать об энергетических напитках, которые набрали особую популярность среди молодежи.

Реклама от производителей напитка уверяет, что он мгновенно придаст сил, бодрости и энергии. Но так ли это?

В основу любого энергетического напитка входит кофеин, который имеет мощное стимулирующее воздействие. Кроме кофеина применяются также кофеиносодержащие добавки или какие-либо другие стимуляторы, аналогичные по действию на организм человека.

Из легкоусваиваемых углеводов используется сахар и глюкоза, которые способны моментально проникать в кровь и заставлять усиленно работать внутренние органы.

Также в энергетические напитки добавляют красители, консерванты.

Все вещества, входящие в состав энергетических напитков способны накапливаться в организме и провоцировать развитие раковых опухолей.

### Воздействие энергетических напитков на здоровье человека:

- как стимулятор кофеин вызывает привыкание, а также приводит к истощению нервной и сердечно – сосудистой системы;
- сердце начинает работать на износ и производит на 10000 и 15000 лишних сокращений;
- повышается артериальное давление;
- головная боль;
- бессонница;
- состояние тревоги;
- болезни печени (в среднем через 2-3 года регулярного употребления энергетиков печень будет в худшем состоянии, чем у алкоголика с 20-летним стажем);
- является существенным фактором риска развития сахарного диабета;
- ожирение;
- судороги;
- внезапная смерть.

Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным препаратом.

В Оренбурге и Оренбургской области принят закон о запрете продажи энергетических напитков лицам, не достигшим 18 лет.

### Это важно знать:

Энергетические напитки негативно влияют на работу мозга и приводят к депрессиям и нарушениям психики и формированию нездорового поведения. При этом повышение дозы употребляемого напитка неизбежно, что как правило, провоцирует переход на применение более опасных психоактивных веществ

### Запомните:

Сам напиток никакой энергии не содержит, употребление сопровождается использованием собственных ресурсов организма. Другими словами, человек берет у себя энергию в долг, который рано или поздно придется вернуть с процентами!

Именно формирующаяся психика и нервная система в молодом возрасте могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства.

.....

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Телефон «Доверия» для имеющих проблемы в связи с употреблением наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ.

**8 (3532) 57-26-26**

Единый детский Телефон «Доверия»  
**8 800 2000122, 8 (3532) 64-63-07**

Диспансерно-поликлиническое отделение  
для детей и подростков ГАУЗ «ООКНД»

**8 (3532) 36-85-10**

ГАУЗ «Оренбургский областной  
клинический наркологический диспансер»



# ОСТОРОЖНО, алкогольные коктейли, энергетики!





# Алкогольный энергетик уменьшит срок твоей жизни!



**вред сердечно-сосудистой системе**  
 наносит колоссальный вред сердцу, повышается артериальное давление, увеличивается пульс. Сердце начинает работать на износ.

**вред печени**  
 печень вынуждена перерабатывать не только алкоголь, но и химию. Энергетические запасы печени снижаются.

**вред для желудка**  
 компоненты энергетиков раздражают слизистую желудка и 12-перстной кишки, что приводит к гастриту и язве желудка.

**вред для поджелудочной железы**  
 просто алкоголь вредит ей, а вкупе с кофеином становится для железы смертельной. Пить энергетики особенно опасно на голодный желудок.



**Бензонат натрия-E211**  
 повреждает ДНК в митохондриях, абсолютно деактивирует ее. Последствия: цирроз печени, болезнь



**«Красный очаровзительный» краситель E-129**  
 запрещен в 9 странах Европы. Применяется в косметике, лекарствах. Противопоказан для людей, которые чувствительны к аспирину.



**Этиловый спирт**  
 согласно ГОСТам, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим возбуждение, а затем паралич нервной системы. Пагубно влияет на печень и поджелудочную.



**Кофеин**  
 Первое время дает энергию, но потом вызывает привыкание. Может вызвать беспокойство, раздражительность, бессонницу. В компании с алкоголем увеличивает риск смерти.

А также:



энергетики повышают уровень сахара и артериальное давление;



сам напиток не насыщает энергией организм, а действует за счет внутренних резервов организма, то есть, выпив энергетик – вы как будто взяли силы «в кредит», у себя же.



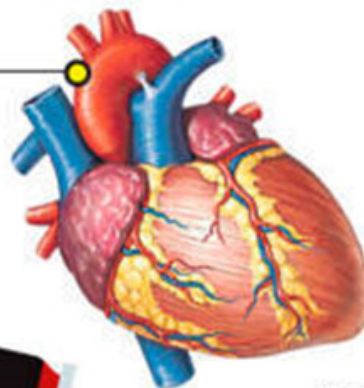
в любом энергетическом напитке содержится большое количество калорий, а значит, их употребление может привести к ожирению.

# Влияние энергетиков на организм человека

## ВАЖНО!

Энергетические напитки обычно содержат сахар, кофеин, таурин, бензоат натрия, иногда витамины и растительные экстракты (гуарана, женьшень), 5–7% спирта и пищевой краситель

Большое количество кофеина, содержащегося в энергетических напитках, вызывает тахикардию

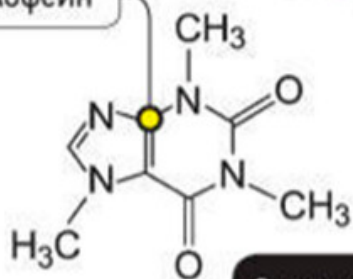


Пищевой краситель, добавляемый в напиток, в основном безвреден, но диазосоединения всегда вызывают подозрения в канцерогенности

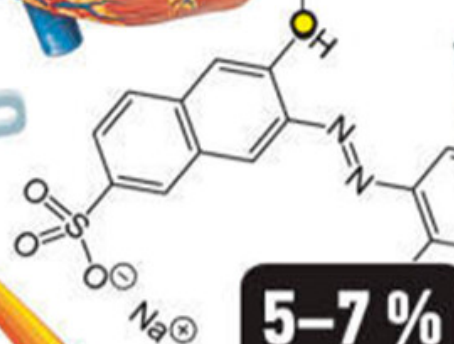
Содержание кофеина в чашечке эспрессо —  
**30–50 мг**



Кофеин



Содержание кофеина в банке энергетика —  
**30–150 мг**



**5–7 %**  
спирта



Подросток не замечает вкуса алкоголя в сладком коктейле и легко может пристраститься к спиртному. Кроме того, совместное влияние на организм алкоголя и стимуляторов непредсказуемо



# ЧТО ВЫКАЧИВАЕТ ИЗ ТЕБЯ ЭНЕРГЕТИК

При приёме более двух банок энергетика или же при комбинации его с алкогольными напитками организм получает не энергию, а передозировку действующими веществами чудо-напитка:

## КОФЕИН

интоксикация кофеином приводит к учащению сердцебиения, повышению артериального давления, тошноте, рвоте, конвульсиям, психозу и, в редких случаях, даже к смерти

## ЭКСТРАКТ ГУАРАНЫ

повышенное мочеобразование и мочеиспускание, бессонница, возбуждение, тошнота, волнение, учащенный пульс, судороги, головная боль, тремор, сердечная аритмия, рвота, раздражительность



## ЭКСТРАКТ ЖЕНЬШЕНЯ

при передозировке могут наблюдаться головная боль и головокружение, бессонница, тошнота, рвота, повышение температуры тела. При отравлении — нарушение дыхания, потеря сознания

## МАТЕ

содержит матеин, который оказывает то же влияние, что и кофе. Соответственно, симптомы передозировки от мате те же, что и от передозировки кофеином

## АМИНОКИСЛОТА ТАУРИН

само по себе вещество безвредно. Но в сочетании с другими компонентами энергетиков может проявить сильный желчегонный эффект, что опасно для людей, страдающих заболеваниями печени или желчевыводящих путей, провоцировать усиленное выделение желчи и у здоровых людей, которая раздражает слизистую кишечника