

# 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.
- **женьшень 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.

**Вред энергетических напитков заключается в том, что как таковой энергии они не дают, они только способствуют высвобождению жизненной энергии человека, с которой он пришёл в этот мир. В данном случае высвобождение равно растрате. Проще говоря, употребляя энергетики, мы растрачиваем свою жизненную энергию, которую потом будет крайне сложно восстановить.**

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.

**Помните, ваше здоровье в ваших руках!**