|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник, 20 сентября ГГГГ | Разбор энергетиков | | | | | Выпуск №10 |
|  | | | | | | | |
| В этой статье я хотела бы рассмотреть и разобрать состав сладких газированных энергетических напитков. Как правило, энергетические напитки представляют собой средне- и сильногазированные безалкогольные и слабоалкогольные напитки. Но также они могут быть в форме порошка, таблеток, сиропов.  Рассмотрим подробнее основные компоненты типового энергетического напитка.  В энергетических напитках, в отличие от чая или кофе, кофеин содержится в виде синтетического алкалоида. | | Таурин – производное соединение аминокислоты цистеина, встречается в большинстве энергетических напитков примерно так же часто, как и кофеин. Стоит отметить, что данное соединение является естественным для организма человека, т.к. синтезируется и содержится в больших количествах в мышцах, печени. Хочу отметить, что в организме таурин принимает участие в обмене липидов, так как входит в состав жёлчных кислот, способствующих эмульгированию жиров в кишечнике. Также, в центральной нервной системе выполняет роль тормозного нейромедиатора и обладает противосудорожной активностью. Из выше сказанного, можно сделать вывод, что каких-либо ярких негативных эффектов от употребления таурина не замечено.  Идем дальше, гуаранин или гуарана. По своим фармакологическим свойствам схож с кофеином. Этот факт может означать то, что энергетические напитки, имеющие в своем составе и гуарану, и кофеин могут обладать двойным стимулирующим эффектом. Такая доза стимуляторов может усилить негативные последствия приема энергетических напитков на организм человека. | | | Также, в энергетики добавляется женьшень. Женьшень — это природный адаптоген, его экстракт обладает стимулирующим действием на обмен веществ и энергии, клеточную активность, а также усвоение кислорода клетками. При этом, натуральный женьшень имеет высокую стоимость и сложен в переработке.  Подсластители в энергетических напитках представлены сахарозой, фруктозой и глюкозой. В 250 мл банке энергетического напитка содержится вплоть до 35 г сахара в виде сахарозы, глюкозы и фруктозы. Принимая во внимание современные рекомендации по суточному потреблению простых сахаров (32 г на 2000 ккал), количество сахара в одной банке энергетического напитка превышает рекомендованное суточ ное потребление в 2-3 раза | | |
|  | |
|  | | |
|  | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
|  | | | Стр. 3 |  | | |
|  | | |  | | |