Что такое “энегретик”?

Происхождение термина

Энергетические напитки (разг. энергетики, энерготоники) — напитки, в которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и/или антиседативный эффект.

Содержание общее и остальных

С задней стороны банки энергетика можно найти состав, он нам и интересен и в глаза сразу бросается такие компоненты как: кофеин, таурин и в некоторых случаях гуарана и большое разнообразие витаминов.

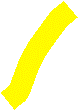
Компоненты и их влияние

Современный ритм жизни в мегаполисе требует от человека быть активным чуть ли не 24 часа в сутки. Когда силы на исходе и собственных ресурсов энергии уже не хватает, некоторые прибегают к популярным сегодня энергетическим напиткам. Чем опасны энергетики, вызывают ли они зависимость подобно алкоголю, и нужен ли запрет на их продажу, РИАМО рассказали эксперты.

Энергетики, или так называемые "жидкие батарейки", за последние несколько лет стали очень популярны в России. "Живительный напиток" употребляет в основном молодежь, причем не только для того, чтобы дольше оставаться в умственной и физической форме, но и ради новых ощущений, из любопытства.



"Согласно исследованиям и опросам среди подростков и молодых людей, никто не говорил, что употребляют энергетические напитки раз в год или полгода, а практически ежедневно. Молодежь говорит, что это газировка, и ничего в ней такого нет, но дело в том, что эти напитки не могут дать какие-то новые силы", - говорит главный психолог Национального антинаркотического союза (НАС) Ольга Коротина.



[https://mostpp.ru/about/media-center/onlajn-smi/energeticheskie-napitki-bezobidnyj-doping-ili-opasnaya-zavisimost-09/]

.

Энергетики – это вредно?

Тут как с фаст-фудом: если редко и с умом, то употребление энергетиков безопасно для здоровья. Ничего хорошего, но и ничего плохого. Пейте не более двух баночек за раз и обязательно дайте организму восстановиться: ешьте полезную еду, пейте больше воды и высыпайтесь.

Если же пить энергетики регулярно, то вас ждёт нервное и физическое истощение, которое, в свою очередь, может стать базой для целого ряда болезней. А повышенное содержание углекислого газа и сахара ведёт ровно к тем же последствиям для желудка, что и потребление обычных газировок.

[https://informburo.kz/cards/energeticheskie-napitki-vredno-ili-nichego-strashnogo-.html]

Кофеин

Бодрящий психостимулятор, по ислледованиям опубликованным в научном журнале Scientific Reports в 2021 году, показывает отличные результаты в снятии нервозности и сонливости “Те, кто жевал жевательную резинку с кофеином, были значительно менее сонливыми через час после первой дозы и оставались менее сонными, чем группа плацебо на протяжении всего эксперимента. В группе, принимавшей кофеин, были более низкие оценки сонливости и раздражительности по сравнению с группой плацебо.”

[https://www.nature.com/articles/s41598-021-83504-6]

Таурин

Таурин — это β-аминокислота, обнаруженная в большинстве клеток организма в очень высоких концентрациях, особенно в возбудимых тканях. Хотя таурин выполняет у млекопитающих множество функций, особое внимание исследователей привлекают его цитопротекторные свойства, т. к. они значительно изменяют состояние здоровья и нутритивный статус субъекта. Способность таурина регулировать фундаментальные процессы, протекающие в клетке, изменяя в ней баланс жизни и смерти, вызвала интерес к изучению его физиологических функций. Результаты этих научных работ стимулировали проведение исследований по изучению терапевтических эффектов таурина и его нутритивной ценности, из которых сделаны обнадеживающие выводы . Особого внимания заслуживает исследование Всемирной ассоциации здравоохранения (World Health Association) с участием 50 групп населения в 25 странах, которое выявило, что повышенное потребление таурина связано со снижением риска развития артериальной гипертензии и гиперхолестеринемии. Прием таурина также приводит к снижению индекса массы тела и уровня маркеров воспаления у женщин с ожирением. Таким образом, цитопротекторное действие таурина способствует улучшению здоровья людей.

[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29631391/]

Сахар

Всё-таки основной природный механизм – получение энергии из глюкозы. Мозг берёт её в необходимом количестве из крови – ровно столько, сколько ему нужно для работы. Если происходит какой-то процесс, требующий много энергии, концентрация глюкозы в крови падает. Если в это время вы пытаетесь решить сложную задачу – с изначально низким уровнем глюкозы (меньше рекомендуемой нормы), вам будет труднее с ней справиться.

Однако сахар – быстрый углевод, из него мы можем получить почти моментальный прирост энергии

[https://www.championat.com/lifestyle/article-4247987-kak-sladkoe-vliyaet-na-mozg-pravda-li-sladkoe-uluchshaet-myslitelnye-processy.html]

Прочее

Витамины

L-карнитин

L-карнитин (левокарнитин, витамин Bt) это природное вещество, аминокислота, эффективное средство для уменьшения объема жировой ткани тела, для увеличения выносливости и работоспособности во время тренировок, а также для активизации обменных процессов организма.

За счет своей пространственной структуры L-карнитин способен проникать через мембрану митохондрий, перенося за собой длинноцепочечные молекулы жирных кислот к месту сжигания и выделения энергии. При недостатке л-карнитина все лишние жиры, поступающие с пищей, не расщепляются для получения энергии, а запасаются на будущее в жировой прослойке, являясь причиной появления лишнего веса.

Максимально широко распространено употребление L-карнитина, как спортивного жиросжигателя. Как жиросжигатели, препараты содержащие L-карнитин проявляют максимальную эффективность в условиях дополнительной физической нагрузки (энергодефицита). В этих условиях карнитин гарантирует сжигание жировой ткани уже с первого приема. Динамика похудения быстро нарастает в течение первых двух недель и продолжает расти на всем протяжении применения карнитина. Последующее соблюдение простых правил занятия спортом и питания обеспечивает стабильное и долговременное сохранение результата.L-карнитин является одним из самых востребованных продуктов в рационе питания современного спортсмена. Он впервые был выделен русским ученым – биохимиком В. С. Гулевичем еще в 1905 году из экстракта мышечной ткани, в результате чего получил название carnis (с латинского – мясо). Тем самым объясняется его уникальная безвредность для организма, сочетаемая с его эффективностью, благодаря этому он получил очень широкое распространение в спортивном мире.Известно, что Л-карнитин нашел широкое применение в медицине. Карнитин важен и для женщин любого возраста, для мужчин и даже для детей. Зачастую Л-карнитин могут прописать ребенку, страдающему ослабленностью пищевого рефлекса, гипотронфией, нередко его дают недоношенным или пострадавшим во время родов детям.Взрослым людям накже необходимо употреблять l-carnitine. Он помогает при восстановлении нервной системы, а также используется для поддержания организма в рабочем состоянии при истощении, гастрите и даже ишемической болезни сердца.

Но основной эффект л-карнитина заключается в том, что он прекрасно сжигает жир, и применяется как профессиональный спортивный жиросжигатель. Это сделало его популярным не только среди спортсменов, но и среди самых обычных людей, заботящихся о своем внешнем виде

Наше тело способно производить небольшие количества L-карнитина при наличии исходных веществ (две незаменимые аминокислоты: лизин и метионин) и кофакторов (витамины C, B3, B6 и железо). Недостаточное количество какого-либо из этих исходных веществ ограничивает способность тела к производству L-карнитина. Общее количество карнитина в теле человека составляет около 20-25 грамм.Потребляющие много энергии органы и клетки, такие как сердце, мышцы, иммунокомпетентные клетки, мозг, нервы и сперма, содержат повышенные уровни L-карнитина и не могут надлежащим образом функционировать без достаточного количества этого вещества.

Витамины

Витамины – это особые вещества, необходимые организму для полноценного функционирования. Они не обладают пищевой ценностью, но выполняют важнейшие функции – регулируют обменные процессы, катализируют биохимические реакции, помогают в усвоении многих минеральных компонентов. При дефиците витаминов развиваются различные обменные нарушения, которые приводят к сбоям в работе организма и формированию патологий. Дефицит возникает при нарушении их поступления в организм или проблемах с их всасыванием и усвоением.

Как правило, энергетики содержат витамин С и практически весь ряд витаминов группы В.

Витамины – вещь полезная, но только не в такой химической компании. Витамин B в больших количествах вызывает дрожание конечностей, учащенное сердцебиение и аллергические реакции. Витамин С вступает в реакцию с консервантами и ароматизаторами – в результате вырабатываются канцерогенные вещества.

Также энергетики часто содержат экстракты трав: гуараны, матэ или женьшеня. Может показаться, что они добавляют напитку пользы, но на самом деле они лишь дополнительный источник стимуляторов, название которого красиво смотрится на упаковке.

Полезно ли пить газированную воду

Жидкость с газом, не обогащенная сахаром — безопасна для организма. Польза газированной воды в том, что она хорошо утоляет жажду. Ее проще и вкуснее пить.

Чем полезна газированная вода для организма особенно хорошо знают врачи. Поэтому прописывают ее пациентам в случаях, когда необходимо повысить кислотность желудочного сока. Также присутствие углекислого газа в воде позволяет дольше сохраняться полезным микроэлементам, не допуская при этом развития вредных бактерий.

Среди газированных напитков полезной признана минералка природной газации. В составе содержится максимум полезных элементов, которые сохраняют целостность костей, мышц, зубной эмали.

Чем вредна газированная вода

Сам по себе углекислый газ добавленный в воду не несет вреда для организма человека. Но пузырьки повышают кислотность желудка, поэтому во время приема минеральной или газированной воды натощак может возникнуть вздутие живота.

Кроме того, сегодня производители предлагают широкий выбор сладких напитков. Перечислим какой вред возможен от газированной воды с сахаром:

приводит к ожирению;

нарушает зубную эмаль;

повышает риск развития диабета.

Такие напитки не несут никакой энергетической ценности для организма, поэтому часто пить их не рекомендуют. Также стоит узнать, вредно ли пить газированную воду именно вам, так как у каждого организма есть свои физиологические особенности.

[https://informburo.kz/cards/energeticheskie-napitki-vredno-ili-nichego-strashnogo-.html]

Правда ли, что энергетики вызывают зависимость?

Правда. Как мы говорили ранее, кофеин подменяет собой нейромедиаторы. Если наш организм видит, что они постоянно поступают извне, причём в больших количествах, чем он привык, то постепенно перестает вырабатывать их самостоятельно – незачем тратить внутренние ресурсы.

И когда после длительного потребления энергетиков вы перестанете их пить, ваше состояние значительно ухудшится: сонливость, понижение работоспособности, плохое настроение и, конечно, острое желание употребить новую «дозу» энергетика. Кроме того, «дозу» нужно постоянно увеличивать для достижения того же эффекта. Другими словами, настоящая зависимость.

[https://informburo.kz/cards/energeticheskie-napitki-vredno-ili-nichego-strashnogo-.html]

Если всё дело в кофеине, может просто пить кофе?

Для здоровья менее вредно пить кофе. В одной баночке энергетика кофеина как в четырех чашках крепкого кофе. А ещё несколько видов других стимулирующих ингредиентов. Поэтому энергетик сильнее влияет на организм: меняется сердечный ритм, значительнее увеличивается артериальное давление. Но зато эффект бодрости от кофе длится 1-2 часа, а от энергетика – 4 и более.

[https://informburo.kz/cards/energeticheskie-napitki-vredno-ili-nichego-strashnogo-.html]

Почему потребляют?

Бодрит

«Заряжают» ли энергетики?

Нет. Если коротко – «заставляют». Как стало понятно из состава, действие энергетиков направлено на нервную систему. Мозг под действием кофеина принимает решение активизировать «неприкосновенные запасы» организма, которые он припас на «чёрный день». Т.е. энергетический напиток сам по себе не содержит никакой энергии, а просто обманывает организм, заставляет его активно тратить припасённые силы быстро и прямо сейчас. Эффект бодрости длится 3-4 часа. Затем следует спад и состояние человека становится ещё хуже, чем до употребления. Появляется усталость, раздражительность – вплоть до депрессии.

[https://informburo.kz/cards/energeticheskie-napitki-vredno-ili-nichego-strashnogo-.html]

А как обстоят дела в мире?

Энергетики можно легко купить в 170 странах мира, но с некоторыми оговорками:

В декабре 2010 года алкогольные энергетические напитки, содержащие кофеин, были полностью изъяты из продажи на всей территории США на основании заключения властей об их вреде для здоровья;

В Литве введён запрет на продажу энергетических напитков для лиц, не достигших совершеннолетия ;

Во Франции, Дании и Норвегии энергетики можно купить только в аптеках.

[https://informburo.kz/cards/energeticheskie-napitki-vredno-ili-nichego-strashnogo-.html]

Хайп

Энергетики распространились у подростков вероятно из-за того что энергетик это атрибут взрослого человека, а подростки как известно в большинстве своем стараются быть похожими на взрослых.

Энергетики распростронились среди подростков так-же быстро как и электронные «Сигареты», ведь «курить это – круто» по их мнению.

Так же происходит и с энергетиками, если есть какое – нибудь «Табу» для детей однако разрешено для взрослых, подростки будут стремиться к тому что бы обойти это Табу

Вкус

Вкус у энергетиков очень даже разнообразный в связи с огромным количеством компаний выпускающих энергетики и также с их разновидностью вкусов, они варьируються от сладких к кислым и даже горьким

Исследование

Вывод

Список литературы

<https://www.nature.com/articles/s41598-021-83504-6>

Caffeine may disrupt the impact of real-time drowsiness on cognitive performance: a double-blind, placebo-controlled small-sample study

E. Aidman, M. Balin, K. Johnson, S. Jackson, G. M. Paech, M. Pajcin, C. Yates, E. Mitchelson, G. H. Kamimori, J. Fidock, C. Della Vedova & S. Banks

Scientific Reports volume 11, Article number: 4027 (2021)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29631391/>

Effects and Mechanisms of Taurine as a Therapeutic Agent

Stephen Schaffer 1, Ha Won Kim 2

Сладкий допинг: как сахар влияет на работу мозга

Анна Семенова

21 января 2021, 16:05 МСК