

Сегодня часто можно услышать о «чудесных» напитках, которые дают ощущения легкости, бодрости и прилив сил. Речь идет об энергетических напитках. Но так ли безопасно их употребление, как преподносят их производители? Можно ли их вообще употреблять, и не оказывают ли они вредного воздействия на наш организм?

Энергетические напитки или «энергетики» представляют собой безалкогольную или слабоалкогольную смесь, которая предназначена для стимулирования нервной системы человека, повышать его работоспособность и устранять вялость и сонливость. Кроме того, энергетические напитки являются сильногазированной продукцией (в составе в значительной дозе присутствует угольная кислота ( $H_2CO_3$ )), что ускоряет процесс усвоения компонентов и наступление эффекта.

Энергетические напитки, имея разнообразную форму и внешний вид, характеризуются весьма однообразным терпковато - кислым вкусом, чем-то отдалённо напоминающим лимонад.

### **Что входит в состав энергетиков?**

Чтобы подстегнуть организм работать «быстрее, выше, сильнее» в состав добавляют различные "стимуляторы" и их комбинации:

1. кофеин;
2. таурин;
3. глюкуролактон;
4. экстракт гуараны;
5. L-карнитин;
6. женьшень.

Кроме стимулирующих веществ в состав энергетиков также входят:

- сахара – глюкоза и фруктоза находятся в самом начале списка, что говорит об их высоком содержании в напитке!
- различные красители и усилители вкуса;
- витамин С и витамины группы В.

В среднем в 1 энергетике (450-500 мл) содержится:

- 50-60 гр сахара (!);
- 150-170 мг кофеина (40-50% от суточной нормы);
- 1200 мг таурина (300% от суточной нормы);
- 150-250 мг L-карнитин (80%).

Вот они – то и ответственны за повышенную активность, улучшенную работу внутренних органов. Перечень витаминов, указанный на банке любого энергетика – вовсе не является дневной нормой человека. Это лишь необходимый компонент для достижения запланированного эффекта.

Действие: окрыляющий эффект, показанный в рекламе энергетических напитков, вовсе не удачно продуманное маркетинговое решение. Тот, кто уже вкусил не одну банку энергетика, знает, что этой рекламе можно верить. Действительно, бодрость, приподнятое настроение, повышенная работоспособность, не могут не окрылять. Но способность свернуть горы, к сожалению, совсем скоро оборачиваются подавленностью, истощённым и разбитым состоянием. Это объясняется тем, что сама по себе жидкость не является источником энергии, а лишь средством

извлечения и высвобождения скрытых ресурсов организма, бережливо припрятанных природой для экстренных случаев. И неизбежно наступающий спад активности – это не что иное, как восстановление взятой в долг у организма энергии.

Научно доказано, что энергетики не наполняют энергией, а заставляют организм расходовать внутренние запасы сил, которые он бережёт на «крайний случай». И если растрченную энергию не пополнять, то избежать в дальнейшем бессонницы, раздражения и депрессии не удастся. Прием энергетиков в ночное время напрочь отгоняет желание поспать. В этом случае нервная система начинает медленно, но верно расшатываться. А вместе с ней под удар попадает и желудочно – кишечный тракт и сердечно – сосудистая система. Но даже не это самое страшное! Под угрозой психостимулирующих напитков, о которых говорят и предупреждают наркологи, являются привыкание и зависимость. Количество потребляемых напитков для достижения желаемой цели с каждым разом придется увеличивать. Также энергетические напитки, сочетающие в себе глюкозу и кофеин, оказывают чрезвычайно вредное воздействие на молодой организм. Даже в спокойном состоянии, без физических нагрузок, употребление энергетического напитка повышает пульс и артериальное давление. «Подсев» на такие напитки подростки начинают употреблять спиртосодержащие коктейли. Энергетические напитки стимулируют повышение потребления алкогольных напитков. В группу энергетиков попадают как алкогольные, так и безалкогольные смеси, содержащие различные стимуляторы. Длительный прием энергетиков ведет к повышению агрессивности и раздражительности. Красивая, яркая, разноцветная баночка привлекает внимание детей и молодежи: по внешнему виду банку с энергетическим коктейлем не отличишь от банки с соком! Пристрастившись к таким напиткам, подросток идет дальше, употребляя спиртосодержащие коктейли в компании друзей, порочный круг на этом не останавливается. Энергетические коктейли провоцируют увеличенное потребление алкоголя.

В нашей стране напиток бодрости можно приобрести в любом магазине, причем сделать это может даже ребенок, хотя, как выяснилось, детям употреблять данный напиток запрещено, а производителями данный факт не указан на упаковке продукции в принципе. А между тем в некоторых странах Западной Европы (Франция, Дания и Норвегия) энергетические напитки официально запрещены. Их продают только в аптеках, поскольку энергетическая продукция считается лекарством.

Реклама на телевидении убеждает нас в том, что эти напитки «окрыляют». На самом деле в больших количествах они убивают здоровье. Однако заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое коктейля только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Энергетические напитки противопоказаны детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечнососудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину.

Что же касается употребления энергетиков детьми и подростками, то весь вред, которые наносят эти средства неокрепшему организму, трудно описать. Именно формирующаяся психика и нервная система могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства. Так что все заверения рекламодателей в абсолютной безопасности – всего лишь продуманный рекламный ход.

Вот лишь некоторые последствия применения энерготоников:

1. После употребления энергетического напитка повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови.
2. Поскольку сам напиток не насыщен энергией, за счет содержащегося в нем кофеина он отнимает энергию у самого организма. То есть берет займы ваши же силы, которые потом, безусловно, придется возвращать.
3. Наблюдается ряд побочных действий после окончания действия напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.
4. Так как все напитки содержат кофеин, а кофеин является наркотическим веществом (по мнению многих медиков), то они вызывают привыкание. Кроме того кофеин истощает нервную систему.
5. Витамины группы В хоть и являются весьма редкими и полезными для организма, но никоим образом не заменяют весь мультивитаминный комплекс. Помимо этого они вызывают дрожь в руках и ногах, учащают сердечный ритм.
6. Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению излишнего веса.
7. Особенно опасно применять эти напитки вместе с алкоголем, так как алкоголь и кофеин являются антагонистами по своему действию на организм (первый стимулирует, второй расслабляет). К тому же кофеина многократно усиливает действие алкоголя на клетки головного мозга. Так ныне популярный «Ягуар» грубым образом нарушает это правило и представляет убойную в прямом смысле слова штуку. Для людей, у которых есть проблемы с сердцем, он прямой путь на тот свет.
8. Любые энергетические напитки противопоказано пить детям.

Главное всегда помнить, что ценой расплаты за употребление энергетиков будет самое дорогое, что есть у человека – его здоровье. Ошибочно полагать, что всё пройдет. Ничего просто так не проходит. «Вчера» ушло, а «завтра» может не наступить. Поэтому бросайте вредные привычки сегодня, здесь и сейчас!