

**Употребляя энергетические напитки, мы
обманываем собственный организм!**

- Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном случае в организме могут развиться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.
- В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля. Но так ли безобидны эти вещества, а тем более – их сочетание?

Помните!

**Жизнь прекрасна и разнообразна, она
представляет множество возможностей.**

**Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь
искушению сомнительного удовольствия!**



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ИСТОРИЯ ЕЩЕ ОДНОГО ОБМАНА



2020 год

БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Тел.: +7 (3467) 318-466;
www.cmphmao.ru

Безалкогольные энергетические напитки

В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин – основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

Кофеин

- Кофеин – основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.

- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.

- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.

- Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь имочегонное действие кофеина.

Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества – в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца. Регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.

Алкогольные энергетические напитки

- Сочетанное действие кофеина и этилового спирта является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) является предметом пристального внимания многих исследований.

- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развитие патологической зависимости от данных психоактивных веществ.

- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.

Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

- При регулярном употреблении энергетических напитков биологически активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.

- Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество таурин, которое может вызвать тяжелые аллергические реакции.

- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

- В состав тонизирующих энергетических напитков также входят синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, так как она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

**«Бодрость взаймы» неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем.
Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем!**