ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

В последнее время появилось большое количество энергетических напитков. Они содержат различные тонизирующие вещества, кофеин и другие стимуляторы, витамины, углеводы, адаптогены и др.

В напитках вышеперечисленные вещества смешиваются в различных пропорциях. Разумеется, при этом добавляются консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы, красители, ароматизаторы и прочие компоненты.

Энергетики — сильногазированные напитки, что способствует более быстрому усвоению компонентов и наступлению эффекта.

Содержание кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет от 150 до 320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки.

С учётом возможного потребления более одной банки в день (обычный объём упаковки 200–330 мл) безалкогольные энергетические напитки могут причинить вред здоровью детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности.

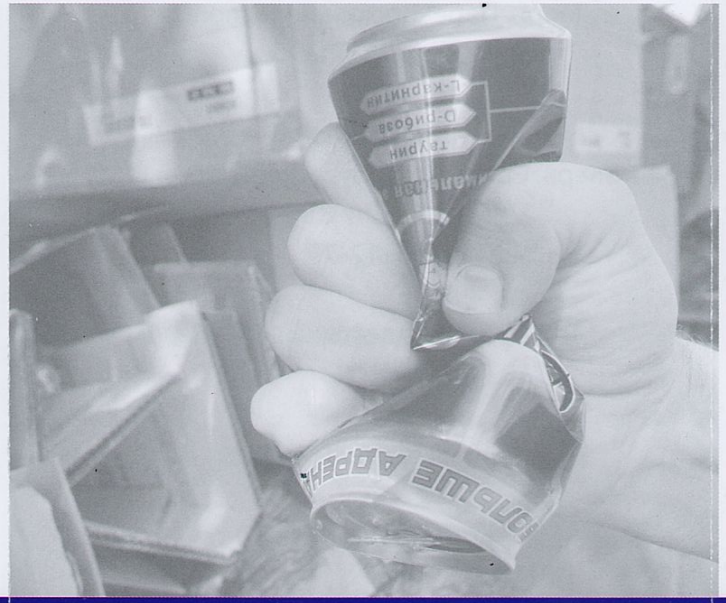
Следует признать, что надпись на банках с энергетическими напитками честно предупреждает – максимальная суточная доза 250 мл, то есть, выпивая, скажем, банку объемом в пол-литра (500 мл), вы уже превышаете допустимый максимум.

БЕРЕГИТЕ

СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

О ВРЕДЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Важно понимать, что содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, то есть выполняет функцию ключа, вернее, отмычки. **Сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную.** Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берём у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придётся вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.



Чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их. Поскольку большинство составляющих энергетиков воздействуют в первую очередь на нервную систему, то страдать быстрее всех начинает именно она. Стимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день.

Не стоит увлекаться энергетиками людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Как любой газированный напиток, он может вызвать обострение заболеваний.

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов полезного в этих напитках мало. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков (даже по баночке в день) может спровоцировать проблемы со здоровьем.

ТЕЛЕФОН ПОДДЕРЖКИ: 55-95-90

Если всё же вы решили употребить энергетический напиток, помните о следующих правилах:

- Не превышайте суточную дозу кофеина.
- Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.
- Не стоит пить энергетические напитки после спортивной тренировки – как спорт, так и напитки повышают кровяное давление.
- Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.
- Избегайте смешивать энергетические напитки и другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе), – иначе вы можете превысить допустимую дозу.
- Многие напитки высококалорийны.
- Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем (что часто делают завсегдатаи клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь усиливает его действие. Результат – малопривлекательная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.

ТВОЯ ЖИЗНЬ

ТВОЙ ВЫБОР

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

г. Тверь, ул. Королева, д. 10

Тел.: 51-52-80
51-52-38
72-13-80
51-59-01
50-44-44

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13

Тел. 55-51-95

СТАЦИОНАР

г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50

Тел.: 55-94-85
55-42-77

Телефон поддержки: 55-95-90

E-mail: tverond@mail.ru

Код города: 8 (4822)

ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

ОПАСНОСТЬ!