

Насколько вредны энергетические напитки

Смешанный с алкоголем энергетический напиток может вызвать нарушение сердечного ритма, судорожные припадки и в результате привести к отказу почек. Возбуждающая и опьяняющая – эта смесь очень опасна, предостерегает пользователей немецкий Федеральный институт оценки риска. По подсчетам экспертов, безалкогольные напитки, которые рекламируются как стимулирующие нервную систему и повышающие работоспособность, содержат в три, а иногда и в 10 раз больше кофеина, чем газировка. Это очень опасная доза, особенно для подрастающего организма, утверждают специалисты.

Постановление: энергетические напитки опасны

Роспотребнадзор посоветовал не пить так называемые энергетические напитки: науке не известно, что это за продукт, но ясно, что пьянеют из-за него уж слишком неадекватно. Региональным властям рекомендовали запретить продажу “энергетиков” на дискотеках. В документе главный санитарный врач России Геннадий Онищенко сообщил, что проанализировал положение дел по обороту энергетиков в банках и пришел к выводу, что они могут неблагоприятно воздействовать на организм человека, а с этим нужно бороться.

Основные тонизирующие компоненты, которые компании используют в производстве таких напитков, при нормальной дозировке вполне безвредны. Но в энергетических напитках их содержание часто завышено.

Как пояснил Онищенко, речь идет о кофеине синтетического происхождения, природных биоактивных веществах из лекарственных растений или их экстрактах.

Однако в Роспотребнадзоре уверены, что слабоалкогольные “энергетики”, например, опасны уже тем, что пьющий их человек пьянеет, но при этом не может адекватно оценить своё состояние. То есть он утрачивает контроль за выпитым, а это побуждает “к повторному употреблению алкоголя”.

Администрациям на местах посоветовали исключить безалкогольные “энергетики” из списка продуктов школьного питания и “не допускать реализацию слабоалкогольных энергетических напитков в местах проведения культурно-массовых мероприятий с участием подростков и молодежи (дискотеки, ночные клубы и т. д.)”.

За бесплатной и анонимной консультацией можно обратиться в:

ОГУЗ «Орловский наркологический диспансер»

по адресу:

302001, г. Орёл,

ул. Карачевская, д. 42 «А»

тел. **77-08-75** – главный врач

тел. **77-07-03** – регистратура

Наркологическое отделение при Мценской ЦРБ

по адресу:

303030, Орловская область,

г. Мценск, ул. Тургенева, д. 87

тел. 8 (48646) **2-46-31** – зав. отделением

тел. 8 (48646) **2-57-43** – регистратура

Наркологическое отделение при Ливенской ЦРБ

по адресу:

303801, Орловская область,

г. Ливны, ул. М. Горького, д. 22

тел. 8 (48677) **7-14-41** – зав. отделением

А также
в наркологические кабинеты
при ЦРБ
в районах области

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«Орловский наркологический диспансер»



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

ПИТЬ?

– Банку выпив стимулятора, превращаюсь в злого терминатора!

НЕ ПИТЬ?

Совсем недавно на рынках появились энергетические напитки, которые с невиданной скоростью начинают набирать популярность, особенно в среде молодёжи. Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без неё уже нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку.

Энергетические напитки миру подарила Азия. В начале 80-х годов первый такой напиток был опробован в Гонконге. В 1984 году уже его стали выпускать в Австрии. Основные ингредиенты энергетических напитков – кофеин и экстракты тропических фруктов. Эти компоненты придают напиткам энергетические свойства.

По вкусу в баночке находится жидкость, очень напоминающая лимонад. На самом деле так оно и есть, но в баночке энергетического напитка содержатся и вещества, обеспечивающие необходимый эффект. Какие это вещества? В первую очередь это кофеин, который повышает давление, ускоряет работу внутренних органов и высвобождает ресурсы. Также там содержатся вещества, обеспечивающие улучшение обмена веществ (таурин), и другие кофеиносодержащие добавки (гуарана). Помимо этого в энергетический напиток добавлен ряд витаминов (но там далеко не полный список необходимой дневной нормы, а лишь полезные для достижения поставленной задачи), а также сахар. При приеме больших доз может дать эффект сравнимый с лёгким наркотическим опьянением, за счёт перегрузки нервной системы.

Но за счёт чего всё это даётся? На самом деле энергетический напиток не содержит в себе никакой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. Достигается результат за счёт высвобождения энергии, которую щедро приберегал на чёрный день ваш организм.

Итак, взяв в долг сил у организма, рано или поздно вам придётся их отдавать. Причём отдавать отходным периодом в течение нескольких дней (чем больше вы употребили, тем дольше будет отход).

Если вы пьёте его очень часто, то ваш организм не сможет восстанавливаться. К тому же вам придётся потреблять всё большие и большие дозы, чтобы истребовать у организма ещё чуток лишних сил – вред от употребления в таких случаях очевиден. Вещества, входящие в состав энергетических напитков, являются возбудителями нервной системы и поэтому отгоняют у вас желание поспать. Но в тоже время наши нервы могут расшататься настолько, что это сможет привести к целому ряду заболеваний. 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.

Энергетические напитки повышают давление и уровень сахара в крови. Также они вредны, поскольку способствуют износу сердечно-сосудистой системы.

Кофеин по своей сути обладает определённым наркотическим свойством. Помимо взбодрения он вызывает привыкание и зависимость. Кроме того, в будущем для достижения нужного эффекта вам придётся постоянно увеличивать дозу этого вещества. Госнаркконтроль считает энергетические напитки наркотиками.

Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Так действует кофеин, который, сужая наши сосуды, заставляет организм чувствовать опасность, следовательно, выбрасывать в кровь адреналин.



А к адреналину организм привыкает как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять энергетиками людям с повышенной возбудимостью нервной системы, иначе это может привести к непредсказуемым последствиям.

Нельзя увлекаться энергетиками людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Как любой газированный напиток, он может вызвать обострение гастрита. К тому же таурин, содержащийся в этих напитках, помогает желудку выделять соляную кислоту, причём очень быстро. Если же у вас предъязвенное состояние, то частое потребление энергетиков очень быстро переведет его в язву. Поэтому пить энергетики на голодный желудок категорически нельзя.

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов ничего полезного в этих напитках нет. 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.

ВАЖНО!

Не рекомендуется употреблять энергетики:

- беременным и кормящим матерям;
- подросткам до 18 лет;
- людям пожилого возраста (после 50);
- тем, кто страдает бессонницей, повышенной нервной возбудимостью;
- если у вас нарушение сердечной деятельности, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония.

Энергетические напитки официально запрещены к продаже в обычных магазинах во Франции, Дании и Норвегии. В Германии производство этих напитков запрещено и в продаже нет.