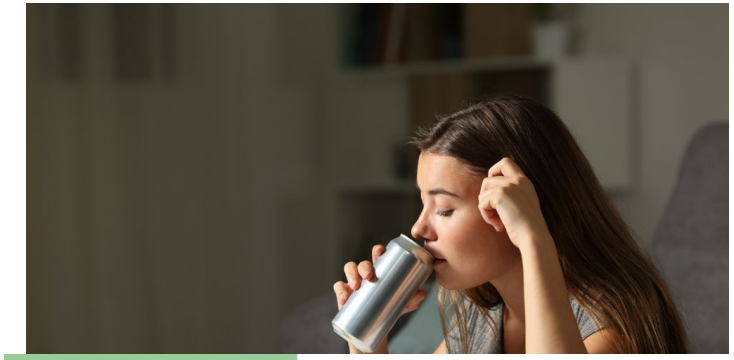
Энергетические напитки – ЗАЧЕМ?

Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без неѐ нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку.

А если выпить сразу несколько баночек, то эффект превзойдѐт все ожидания!

Действие на организм



кофеина

Психостимулятор, содержится в чае, кофе, гуаране, орехах, коле. Уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность, ускоряет пульс.

1 баночка напитка содержит до 100 мг кофеина, как чашка крепкого кофе.

Вред энерготоников для подростка

- высокие дозы кофеина
- высокое содержание таурина и особенно глюкоронолактона
- повышение кровяного давления и пульса негативно влияет на здоровье.

Ошибочно предполагать, что энергетики дают энергию. Нет, они ее тянут изнутри. Энергетики состоят из огромного количества углеводов, а также специальных веществ, которые заставляют вырабатывать больше гормонов и повышают тонус сердца и нервной системы. Активная стимуляция хороша при высоких умственных или физических нагрузках. Просто распивать подобные напитки ради удовольствия ни в коем случае нельзя.

Вместо энергетика!

Состав энергетических напитков:

- Кофеин
- Таурин
- Теобромин
- Глюкуронолактон
- Гуарана, женьшень
- Сахароза или глюкоза
- Витамины группы В

Действительно

энергетический напиток:

- две чайные ложки меда,
- пару выжатых кусочков лимона,
- стакан теплой воды и перед вами настоящая сокровищница витаминов и питательных веществ.

Правила употребления энергетических напитков

Не превышайте суточную дозу кофеина - т.е. не пейте больше двух банок напитка. Ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.

Не пейте 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.

Кофеин выводится из крови через 3 - 5 часов, да и то лишь половина. Поэтому на протяжении 3 - 5 часов после употребления энергетиков воздерживайтесь от чая, кофе и других напитков, содержащих кофеин (чай, кофе).

Многие напитки высококалорийны.

Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем. Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие. Результат - малопривлекательная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.

По мнению медиков, энергетические напитки – не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ЭНЕРГИЯ ИЛИ ВРЕД?