

Энергетические напитки вредят здоровью

Совсем недавно на рынках появились энергетические напитки, которые быстро получили популярность, особенно в среде молодёжи и школьников. Реклама позиционирует их как средства борьбы с усталостью, помогающие активному образу жизни, умственной деятельности, клубным танцам и занятиям спортом.

Откуда же берётся в напитке «чудодейственная энергия»? Напитки содержат тонизирующие вещества, чаще всего кофеин (в некоторых случаях вместо кофеина в составе заявляются экстракты гуараны, чая или мате, содержащие кофеин, или же кофеин под другими названиями: матеин, теин и другие стимуляторы: теобромин и теофиллин (алкалоиды какао), а также нередко витамины, как легкоусваиваемый источник энергии — углеводы (глюкозу, сахарозу).

Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т. е. выполняет функцию ключа, вернее, отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, «берем у себя энергию в долг». Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.



Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3-5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Энергетические напитки можно назвать психостимуляторами, которые вызывают возбудимость организма на кратковременный промежуток времени, но так как организм это получает извне, он очень быстро запоминает и стремится получить его ещё.

Многие водители, употреблявшие энергетические напитки в состоянии повышенного утомления, с целью продолжения движения, рассказывают о возникающих после этого галлюцинациях, что говорит о психотропном воздействии указанных напитков.

В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия.

Известны случаи, когда молодые люди погибали после употребления энерготоников. Вот почему во многих странах (Франции, Дании и Норвегии) энерготоники считаются лекарственными препаратами, их можно купить только в аптеке по рецепту врача или их производство вообще запрещено (Германия).

Задумайтесь: стоит ли тратить время и деньги на сомнительные удовольствия, когда в мире столько действительно интересного и прекрасного.

Советуем вам вести правильный образ жизни, рационально чередовать труд и отдых, заниматься любимым делом, которое приносит вам радость, тогда искусственные стимуляторы энергии вам не понадобятся.

МУЗ «Центр медицинской профилактики».
г. Энгельс – 2013 год