

Энергетический напиток, в составе которого глюкоза и кофеин, очень вреден для молодого организма.

Витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс. Многие энергетические напитки содержат большое количество витамина В, вызывающего учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.

Фанаты фитнеса должны помнить о сильных мочегонных свойствах кофеина. Это значит, что после тренировки энергетический напиток употреблять нельзя, ведь в процессе тренировки мы и так теряем много жидкости.

Энергетические напитки содержат таурин и глюкуронолактон (аминокислоты). Причем содержание таурина в несколько раз превышает допустимый уровень, а количество глюкуронолактона, содержащееся в двух банках напитка, превышает суточную норму почти в 500 раз (!). Даже ученым неизвестно, как эти ингредиенты действуют на организм, и как они взаимодействуют с кофеином. Поэтому эксперты заявляют, что безопасность использования таких высоких доз таурина и глюкуронолактона еще не определена, что требует проведения дальнейших исследований.

#### Необходимо помнить, что:

- Нельзя превышать суточную дозу кофеина, которая уже содержится в двух банках напитка. Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.
- Энергетические напитки, как и физические нагрузки, повышают кровяное давление, поэтому их нельзя употреблять после спортивных занятий и тяжелой физической работы.
- 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 на половину. Поэтому на протяжении данного времени нельзя смешивать энергетические напитки с другими напитками, содержа-

щими кофеин (чай, кофе), иначе вы можете превысить допустимую дозу.

- Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем (что часто делают завсегдатаи клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие. Результат - малопривлекательная перспектива гипертонического криза.

### Специалисты Архангельского центра медицинской профилактики советуют отказаться от употребления энергетических напитков.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон здоровья: (8182) 21-30-36  
Полезные подробности читайте  
на сайте: [www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru)



# Энергетические НАПИТКИ или ЗДОРОВЬЕ ?

ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

[www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru)

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

В последнее время все большее число людей пьет энергетические напитки. Взрослые люди и подростки употребляют энергетики, мотивируя это тем, что кофе на них не действует. Многие считают, что от выпитой баночки у них появляется прилив сил и энергии. Так ли это на самом деле?

**Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники») - безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и/или антиседативный эффект.**

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, хотя, фактически, все это тот же кофеин), и другие стимуляторы: теобромин и теофиллин (алкалоиды какао), которые являются аналогами кофеина. Нередко в состав входят витамины, углеводы (глюкоза, сахароза) — как легкоусваиваемый источник энергии, адаптогены и т. д. В последнее время добавляются таурин и глюкуронолактон (аминокислоты).

Реклама призывает пить энергетические напитки. якобы «стильно», «круто», улучшает самочувствие, стимулирует жизненные силы и делает все в вашей жизни прекрасным. Попадая на рекламные уловки, современные молодые люди употребляют энергетики везде: на встречах с друзьями, в кафе или клубе, и что самое вредное, в тренажерных залах и на спортплощадках.

В Европе, в частности в Дании, Норвегии и Франции продажа энергетиков разрешена только в аптеках. В США продажу энергетиков, в состав которых входит алкоголь, недавно запретили совсем.

В России согласно постановлению № 2 от 19.01.2005г. главного государственного санитарного врача России Г. Г. Онищенко для предупреждения неблагоприятного воздействия энергетических напитков на здоровье населения рекомендуется:

1. Не допускать реализацию слабоалкогольных энергетических напитков в местах проведения культурно-массовых мероприятий с участием подростков и молодежи (дискотеки, ночные клубы и т.д.).

2. Исключить безалкогольные энергетические напитки из списка продуктов школьного питания.

3. Включать в противопоказания, наносимые на этикетку энергетических (безалкогольных и слабоалкогольных) напитков надпись: «Не рекомендуется использование детьми в возрасте до 18 лет, беременными и кормящими матерями, лицами пожилого возраста, а также лицами, страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью».



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКАХ?

Заявление о том, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функ-

цию ключа, вернее, отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

При употреблении более двух банок энергетического напитка в сутки возможно повышение артериального давления или уровня содержания сахара в крови, также не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия.

**Последние исследования говорят о том, что регулярное употребление энергетиков может вызывать судороги, инсульты и синдром внезапной смерти.**

**Передозировка энергетическими напитками может сопровождаться галлюцинациями и беспричинной агрессией.**

Людам, страдающим от сердечных заболеваний, гипотонии или гипертонии, не следует употреблять энергетические напитки.

Как и 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.

