



Энергетик: да или нет?

Энергетический напиток сейчас можно приобрести в любом магазине. Их покупают все, кто поверил рекламе об удивительном приливе энергии и окрылении. Энергетики – это стимуляторы для того, чтобы почерпнуть дополнительные силы. Они не имеют никакого возрастного ограничения, поэтому очень распространены среди школьников и студентов.

Как действуют энергетики

Энергетик действует бодряще благодаря кофеину и глюкозе. Кроме этого, все напитки этой категории – газированные, поэтому начинают работать быстрее. После выпитой баночки эффект наступает через 5-10 минут, а на голодный желудок еще быстрее. Бодрое состояние, вызванное энергетиком, может длиться до 4 часов. Когда действие напитка заканчивается, человека посещает сильная усталость и непреодолимое желание выспаться.

Основные составляющие энергетиков

Польза и вред энергетиков зависят от составляющих, которые присутствуют в них. Что же такого содержится в этом бодрящем питье, что заставляет организм выжимать из себя последние силы и активно бороться с усталостью?

- **Кофеин.** Это широко используемый стимулятор умственной и физической деятельности. Выпив чашку черного чая или кофе, через 15 минут можно ощутить прилив бодрости. Кофеин заставляет сердце биться чаще и оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Постоянное попадание внутрь этого вещества и отсутствие полноценного сна приводит к раздражительности, депрессии и бессоннице, наблюдаются сбои со стороны сердечно-сосудистой системы. Если постоянно выпивать суточную дозу кофеина, все заканчивается болями в животе, судорогами и даже летальным исходом.
- **Таурин, витамины В и D.** Таурин отвечает за концентрацию внимания, повышает выносливость и помогает усвоиться минералам. Однако безвредность его не доказана. Таурин в малых дозах выделяется самим

организмом. Но происходит следующее: когда извне поступает большое количество таурина, то организм хитро регулирует это процесс – просто перестает выделять его самостоятельно. И при этом страдает внимание и выносливость. Витамины являются составляющими многих витаминных комплексов как для детей, так и для взрослых.

- **Левокарнитин и глюкуронолактон.** Эти вещества содержатся во многих продуктах. Карнитин ускоряет метаболические процессы. Глюкуронолактон – это в каком-то смысле сорбент, так как он осуществляет детоксикацию. Вред или пользу для человека этих составляющих ученые пока только выясняют, данные исследования очень противоречивы. К единому мнению ученые не пришли.
- **Гуарана и женьшень.** Такие составляющие оказывают бодрящее действие подобно кофеину. В небольших количествах полезны, однако в составе энергетика при взаимодействии с другими веществами и при условии регулярного употребления могут вызывать бессонницу и раздражительность.

Во всем этом есть большие «НО»

Ошибочно полагать, что бодрящий напиток добавляет энергии – на самом деле он приносит еще **большее истощение**. Максимум вреда от такого воздействия наносится нервной и сердечно-сосудистой системам. Заставляя надпочечники постоянно выделять адреналин, энергетик искусственно стимулирует работу всех органов и систем. После того как прилив бодрости отступает, человек чувствует себя еще более истощенным.

Непоправимый вред энергетик может нанести, если употребить больше двух банок. У человека повышается сахар крови и подскакивает давление, что может закончиться гипертоническим кризом. Широкий резонанс приобрел случай, когда вполне здоровый восемнадцатилетний спортсмен выпил три банки энергетика подряд и скончался прямо на поле через пару часов после этого.

Влияние энергетиков на организм, когда они употребляются вместе с алкоголем в непомерных количествах, все это может обернуться летальным исходом.

Постоянное попадание в организм кофеина при употреблении энергетика наносит вред водно-солевому балансу, так как он вызывает повышенное мочеиспускание и выводит необходимые человеку соли. Кроме того, кофеин – это вещество наркотическое, поэтому **привыкание** к нему наступает достаточно быстро, и в один прекрасный момент вчерашней дозы может оказаться недостаточно.

Вред энергетических напитков состоит еще и в том, что они истощают запасы энергии организма, а не приносят дополнительные силы, как считают многие. Поэтому через несколько часов после выпитой банки человек чувствует себя полностью «выжатым». Вот отсюда и берется **зависимость**: когда усталость наступает в неподходящий момент, появляется необходимость выпить еще одну банку, и так по кругу.

Существуют данные, что вещества, входящие в состав энергетических напитков, способны **накапливаться**, провоцируя развитие **опухолей**. Красители и кислый привкус энергетика медленно приводит к проблемам с пищеварительной системой. В один прекрасный день после очередной выпитой баночки есть риск обнаружить у себя гастрит или язву.

Кроме этого, есть группа людей, которым употреблять энергетики **противопоказано**, среди них: **дети до 18 лет**, так как все системы их организма еще не окрепшие, а сердце находится в состоянии роста. Исследования, проведенные учеными в ряде стран, доказали, что главная угроза для неокрепшего организма – это **стопроцентное привыкание и будущая зависимость**. Со временем, чтобы достигнуть желаемого эффекта, молодому человеку придется удваивать количество энергетика. Такого рода зависимость ничем не отличается от алкогольной или наркотической. Печально, что все начинается с простой баночки энергетика, которую попробовал просто так, «за компанию».

Выбор за тобой!!!

На весах, с одной стороны, скоротечная эйфория, мозговая и физическая активность, кажется, что и «горы свернуть можно»,

а с другой – проблемы со здоровьем, подавленность, истощенное и разбитое состояние, зависимость.

