

ОБЩЕЕ ДЕЛО



ОТВЕТСТВЕННО
ЗА КУЛЬТУРУ

ВОЗРОЖДЕНИЯ

СОВЕТСКОМУ
НАРОДУ

ВЫШЕ
КОНОВНО
ДАТЬ

ЗА
ПРИНАДЛЕЖАЮЩИМ
НАМ

Энергетики делятся на 3 группы

- *Энергетики, содержащие кофеин. (про них пойдет речь в основном)*
- *Спортивные энергетики для восстановления энергии мышц.*
- *Энергетики, богатые витаминами и микроэлементами.*

Состав энергетических напитков

Составе энергетических напитков различных производителей достаточно однотипен и как правило включает:

* кофеин ;

* сахар;

* витамины группы В;

* легальные стимуляторы, такие как **гуарана** (растение из лесов Амазонки);

таурин - аминокислота, которая в естественном виде содержится в рыбе и мясе;

* **L-карнитин** - вещество, более известное как жиросжигатель, одной из функций которого в организме является преобразование жиров в энергию (научные исследования, кстати, не подтверждают эффективность L-карнитина для похудения).

“Причина для беспокойства заключается в том, что все эти витамины, аминокислоты и растительные ингредиенты содержатся в них в больших количествах, чем в естественном виде в продуктах питания либо растениях, а также в том, что их комбинация с кофеином значительно усиливает стимулирующий эффект”, - говорит Katherine Zeratsky, диетолог в Mayo Clinic.

СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Является основой всех энергетиков. Вызывает привыкание. При передозировке может привести к проблемам со сном, истощению нервной системы, аритмии, тошноте.

КОФЕИН

ТАУРИН

Второй частый гость в составе энергетиков. В одной порции напитка может присутствовать до 1000 мг таурина, организм же способен усвоить за сутки не более 400 мг. Опасен для людей, имеющих болезни желудка, так как увеличивает кислотность.

На банках энергетиков часто указывают витамины, самые популярные - B6 и B12. Но улучшить здоровье за их счет не получится, ведь синтетические витамины усваиваются очень медленно и в малом количестве.

**ВИТАМИНЫ
ГРУППЫ В**

Пол-литра некоторых энергетиков содержат около 50 г сахара. Высокое потребление сахара ведет к ожирению и разрушению зубной эмали, способствует развитию дистрофии сердечной мышечной ткани.

УГЛЕВОДЫ

1. Вред энергетиков для сердца

- Вероятно, вы замечали, что после приема энергетиков сердце начинает биться более быстро.
- Одним из возможных побочных действие энергетиков является **нарушение частоты сердечных сокращений**, а также **искажение кардиограммы** (длительности интервалов сокращения и расслабления отдельных областей сердца), как у подростков, так и взрослых
- Один из научных отчетов приводит факты, что с 2009 по 2011 года было зафиксировано около 5000 случаев обращения в скорую медицинскую помощь по причине серьёзного вреда для сердца после приема энергетиков ². 51% пострадавших - подростки до 18 лет (статистика по США).
- В составе практически всех энергетиков - кофеин, мощный стимулятор нервной системы.
- **У кофеина есть смертельно-опасная доза.** Она индивидуальна для каждого человека.
- [Передозировка кофеина](#) может наступить даже после двух банок энергетиков. Это касается тех, кто имеет проблемы с сердцем.

Передозировка кофеином



Передозировка кофеином



- **"Учащенное сердцебиение** может представлять реальный и серьезный риск, так как энергетические напитки не только увеличивают уровень стресса, частоту пульса и кровяное давление, но и делают кровь более вязкой" - говорит все тот же доктор Higgins.
- **"Вязкость крови** увеличивается, вероятно, из-за специфического совместного действия кофеина и таурина: аминокислота таурин известна своей способностью выводить жидкости из организма и вместе с ней некоторые минералы."
- **"Гуарана**, которую очень часто можно встретить в составе энергетиков, является натуральным источником кофеина: ее добавление еще больше увеличивает его концентрацию."

2. Головные боли и мигрени

- Употребление больших доз энергетиков может приводить к сильным головным болям.
- Причем, похоже, что на частоту возникновения головных болей влияет **не величина дозировки, а её резкое изменение** (пили-пили, привыкли, потом резко перестали).
- Это явление носит название "**синдрома отмены кофеина**" и по своей сути очень похоже на похмелье после

3. Состояние беспричинной тревоги, страха и стресса

- Состояние внутренней тревоги является характерным психологическим побочным эффектом кофеина.
- У некоторых категорий людей с определенными генетическими нарушениями большие дозы энергетиков и других кофеин-содержащих напитков могут вызывать даже **приступы панического страха** ⁷.
- Также употребление энергетиков может вызывать состояние стресса. Одной из причин является гормональная: ученые обнаружили, что при их употреблении увеличивается уровень гормона стресса норэпинефрина на 74% ⁹

4. Бессонница

- Одна из причин почему принимаются энергетики - борьба со сном. Это у них хорошо получается.
- Проблема однако заключается в том, что даже после прекращения употребления эффект нарушения сна может продолжаться.
- Отсутствие здорового полноценного сна нарушает работоспособность, прежде всего умственную деятельность.
- Это особенно важно иметь в виду водителям, например, так как бессонная ночь на энергетиках сегодня, может привести к аварии завтра-послезавтра.

5. Диабет 2-ого типа

- Согласно научным исследованиям те, кто выпивает 1-2 сладких напитка в день, имеют **на 26% больший риск развития диабета 2-ого типа** ⁵.
- Причина этого - в своеобразном "износе" панкреатической железы, ответственной за выделение инсулина, функция которого - контролировать уровень сахара в крови.
- Хроническое "подслащение" организма со временем может приводить к **формированию невосприимчивости к инсулину**, более известному как диабет 2-го типа.
- Регулярный прием сладких энергетиков увеличивает ~30% риск развития диабета

6. Взаимодействие с лекарствами

- Ингредиенты энергетических напитков могут взаимодействовать с лекарствами, чаще всего - антидепрессантами.

7. Привыкание

- У тех, кто регулярно принимает кофеин, может формироваться привыкание к нему. Это касается и энергетиков.
- Привыкание проявляется в отсутствии внутренней мотивации что-либо делать без употребления дозы.
- Косвенным неприятным побочным эффектом этого состояния является необходимость регулярно покупать несколько банок энергетических напитков каждый день. В денежном эквиваленте это: 80 руб в день (банка Red Bull 0.25 л стоит примерно 80 руб), 2400.00 в месяц, 28 800.00 руб. в год...

8. Формирование вредных привычек и социально-опасное поведение

- Согласно научным исследованиям регулярный прием энергетиков провоцирует на ⁶:
 - формирование пристрастия к сигаретам, наркотикам и алкоголю;
 - делает поведение более агрессивным, увеличивает склонность к выяснению отношений на кулаках, а не языках;
 - подталкивает к другим формам опасного поведения в виде незащищенного секса, склонности к экстремальным видам спорта и другим формам риска.
- Чем это может закончиться - все знают.

9. Тряска рук и нервозность

- Последствием употребления энергетиков может стать неконтролируемая тряска рук и эмоциональная неустойчивость ⁷.
- В результате сложно выполнять определенные виды работ, требующие мелкой моторики, а эмоциональная вспыльчивость вредит самому человеку и обществу, его окружающему.

10. Рвота

- Если выпить слишком много энергетиков напиток за раз, это может вызвать рвотную реакцию.
- Последствия этого процесса не ограничиваются только неприятным характерным "послевкусием". При рвоте организм обезвоживается, а кислоты из желудка, проникая в ротовую полость, разрушают зубную эмаль.
- Очевидно, что чем чаще это происходит, тем хуже.

11.Аллергия

- Многочисленные явные и скрытые ингредиенты энергетиков могут вызвать аллергическую реакцию, начиная от простого зуда, заканчивая непроходимостью дыхательных путей (анафилактическим шоком).

12.Высокое кровяное давление

- Кофеин содержащие продукты, включая энергетики, **увеличивают кровяное давление** примерно на 6% ⁹. Вопреки кажущейся незначительности это - немаленькая величина.
- Для здоровых людей такое изменение не является большой проблемой. А для тех, у кого давление регулярно "скачет", большие дозы энергетических напитков могут привести к существенному увеличению риска инфаркта ⁸.
- Если сравнить негативное влияние энергетиков на кровяное давление и других кофеинсодержащих напитков с эквивалентным содержанием кофеина (например, кофе или чай), то **вред энергетиков значительно больший** ¹⁰.
- Этот факт указывает на то, что в энергетических напитках **именно комбинация ингредиентов** усиливает их отрицательное влияние.

13. Передозировка витамина В3

- Витамины группы В, наряду с кофеином и сахаром, добавляются в состав практически всех энерготоников.
- Витамин В3 (ниацин) содержится в них в небольших дозах, которые могут быть даже полезны для здоровья.
- Однако, если помимо энергетиков принимаются еще другие пищевые добавки или мультивитаминные комплексы, то возрастает риск передозировки витамина В3.

Симптомы передозировки витамина В3 [11](#):

- покраснение кожи;
- головокружение;
- быстрый сердечный ритм;
- рвота;
- зуд;
- подагра;
- диарея.
- Передозировка витамина В3 может даже стать причиной развития **невирусного гепатита**. Один из случаев был зафиксирован у мужчины, который выпивал 5-6 банок энергетика каждый день в течение трех недель [13](#).

Альтернатива энергетикам

- Адаптогены – это натуральные природные компоненты, служащие заменой энергетиков. Растительные адаптогены не токсичны и не вызывают побочных эффектов. Они тонизируют, активизируют работоспособность и устойчивость организма к физическим нагрузкам.
- Выступать в роли природного «энергетика» может **элеутеракокк**. Его применяли для лечения различных астенических состояний.
- **Родиола розовая** позволяет легче переносить недостаток кислорода в тканях. Антиоксиданты, содержащиеся в ней, блокируют свободные радикалы и тем самым предупреждают развитие заболеваний.
- **Левзея** способствует выработке устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, борется с усталостью от физических нагрузок и активизирует работоспособность головного мозга.
- **Настойка боярышника** поможет нормализовать сердечный ритм и кровообращение.
- *Рецепт энергетического напитка прост. Необходимо смешать все вышеперечисленные природные компоненты в равных частях. Разбавить сиропом шиповника и добавить сок двух лимонов. Принимать такое средство необходимо по одной чайной ложке два раза в день.*

Спасибо за внимание!

- Больше информации на сайте общее-дело.рф
- Наша группа « В контакте»
- https://vk.com/ekb_od

