

# *Энергетические напитки - польза или вред?*



- 
- Что содержится в энергетических напитках, и какой вред энергетических напитков может быть причинён организму?
  - Какие побочные эффекты могут быть при употреблении энергетических напитков, и стоит ли их вообще принимать?

# Состав энергетических напитков

**Кофеин** - его содержат все энергетические напитки без исключения. Кофеин стимулирует деятельность головного мозга.



# Карнитин

---

ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ КЛЕТОК  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА,  
СПОСОБСТВУЕТ ОКИСЛЕНИЮ ЖИРНЫХ  
КИСЛОТ.

# Матеин

---

выдержка из южноамериканского зелёного чая "матэ", заглушает чувство голода и помогает в снижении веса.



## Женьшень и гуарана

---

лекарственные  
растения  
тонизирующего  
свойства,  
способствуют  
очищению печени и  
выведению из  
клеток молочной  
кислоты.



## Витамины группы «В»

---

нормализуют  
работу нервной  
системы и  
ГОЛОВНОГО МОЗГА.



# Мелатонин и таурин

---

**не до конца  
изучено влияние  
этих веществ на  
организм  
человека.**





# Химические добавки

---

- Красители
- Усилители вкуса
- консерванты

## **Вред энергетических напитков.**

---

- **В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.**



- **Сам энергетический напиток не насыщен энергией, а вытягивает её из внутренних резервов человеческого организма.**



- 
- **После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия. Кофеин, содержащийся в энергетическом напитке, истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание**

- 
- **Витамин "В",  
содержащийся в  
энергетическом  
напитке вызывает  
дрожь в руках и  
ногах, а также  
учащённое  
сердцебиение.**



- При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.



# Содержит **8,5%** алкоголя

- Нельзя смешивать энергетический напиток с алкоголем, кофеин повышает давление, а в связке с алкоголем его эффект усиливается. Примером такого жёсткого нарушения может быть ныне выпускаемый напиток "Ягуар" - крайне экстремальная вещь, особенно опасная для людей с нездоровым сердцем.



# Напиток "адреналин раш"

---

- очищенная питьевая вода
- таурин
- сахар
- лимонная кислота
- цитрат натрия
- фосфат калия
- D-рибоза
- L-карнитин
- кофеин
- витамин С
- инозит
- бета-каротин
- ароматизатор "Адреналин раш"
- мальтодекстрин
- короче немерено химии





# Последствия употребления

---

- нарушение работы сердца,
- расстройство пищеварительной системы,
- нарушение работы гормональной системы (из-за стимуляции выброса гормонов в кровь),
- нарушение электролитного баланса в организме.
- привыкание



# Вызывает быстрое привыкание

---

- Таурин
- Кофеин
- Аскорбиновая к-та
- Никотиновая к-та
- Пантотеновая к-та
- Фолиевая к-та
- Пиридоксин



PIVRE.TORRENTSU - ДОСТУПНА ПИВНА

# Противопоказания

---

- **Энергетические напитки ни в коем случае нельзя употреблять беременным женщинам, детям и подросткам.**



- 
- **Энергетики противопоказаны людям, страдающим от гипертонии, глаукомы, чувствительности к кофеину, расстройств сна и сердечно-сосудистых заболеваний.**

- По словам медиков, энергетические напитки являются витаминным заменителем кофе, и не более того, к тому же, куда более вредным. Поэтому решайте сами, что лучше. Может быть, чай с шоколадкой по старинке ничуть не хуже?



Сделай правильный выбор!

---

