

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6 имени академика – кораблестроителя А.Н. Крылова»
города Алатыря Чувашской Республики

Исследовательский проект

*«Энергетические напитки:
вред или польза?»*

Выполнил:

учащийся 9Б класса
Ашмарин Владислав

Руководитель:

Жуков А.Н.,
преподаватель-
организатор ОБЖ

Алатырь, 2020г.

Цель работы: Определить влияние энергетических напитков на здоровье подростков и молодежи.

Задачи:

- ✓ Определить степень популярности энергетических напитков и объяснить причину их предпочтения среди молодежи.
- ✓ Изучить основные составляющие энергетиков и их механизм действия на организм человека.
- ✓ Выяснить положительные и отрицательные стороны действия энерготоников.
- ✓ Подготовить буклет «Энергетические напитки: вред или польза?».

Гипотеза исследования: энергетические напитки оказывают отрицательное воздействие на здоровье человека.

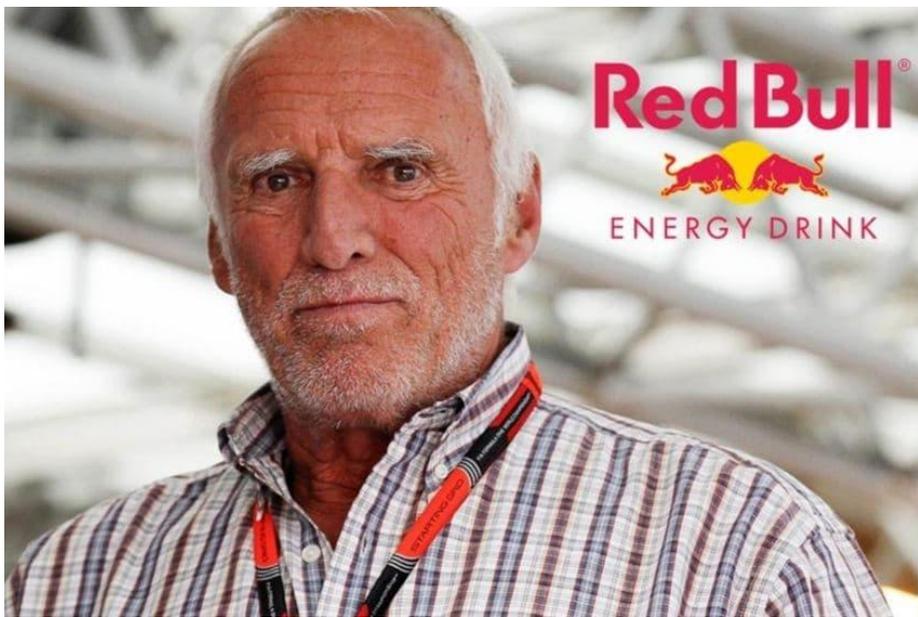
Методы исследования:

- ✓ Изучение справочной литературы и информации статей, сайтов.
- ✓ Анкетирование и обработка данных.

Объект: энергетические напитки

Предмет: влияние энергетических напитков на живые организмы





Дитрих Матешиц

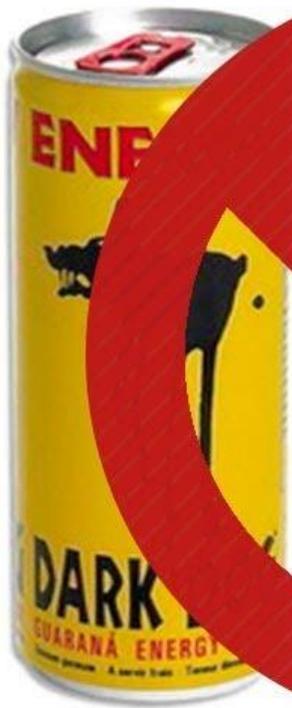
*В 1984 году он основал
первое предприятие по
промышленному
производству
энергетического
напитка – популярного
и поныне «RedBull».*





Поправки о запрете слабоалкогольных энергетиков в РФ внесены в Госдуму

Учитывая негативное воздействие на здоровье населения, парламентарии предлагают установить запрет на розничную продажу слабоалкогольных тонизирующих напитков на всей территории РФ.



СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Кофеин - вещество растительного происхождения, оказывающее мягкое стимулирующее действие на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.



ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ И ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ



УЛУЧШАЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ



СНИЖАЕТ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ И БОРЕТСЯ С СОНЛИВОСТЬЮ



УСКОРЯЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

СОДЕРЖИТСЯ В:



Витамины группы В участвуют в процессах энергетического метаболизма, играют важную роль в работе мозга и центральной нервной системы. Выводятся из организма, если не востребованы.



НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



УЧАСТВУЮТ В РАБОТЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ



СПОСОБУЮТ СНИЖЕНИЮ УСТАЛОСТИ

СОДЕРЖАТСЯ В:



¹ В 250 МЛ

² В 100 ГР



Таурин – аминокислота, которая в небольших количествах вырабатывается человеческим организмом, а также поступает извне с пищей. Таурин принимает активное участие во многих жизненно важных процессах в организме человека.



РЕГУЛИРУЕТ СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА



НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ СЕРДЦА



УЧАСТВУЕТ В ПРОЦЕССЕ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА



СПОСОБУЮТ ВЫВЕДЕНИЮ ПРОДУКТОВ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

СОДЕРЖИТСЯ В:



Углеводы - незаменимый компонент клеток и тканей живых организмов.



ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЭНЕРГИЕЙ



НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ РАБОТЫ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

СОДЕРЖАТСЯ В:





Am besten eiskalt.
Kohlensäurehaltig.

Red Bull



ENERGY DRINK

Mit Taurin. Belebt Geist.

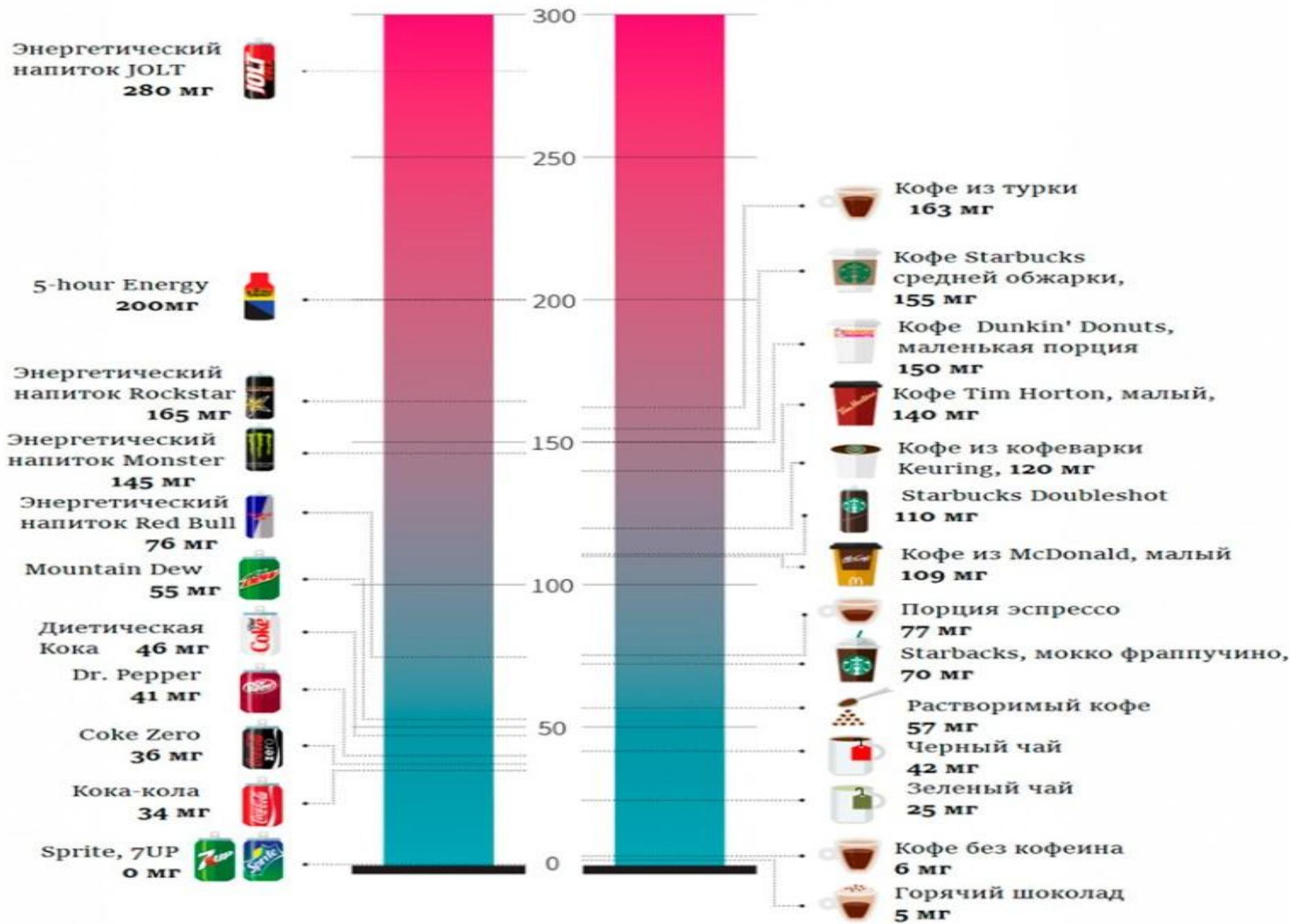


- ✓ Энергетические напитки помогают взбодриться или активизировать работу мозга.
- ✓ Напиток можно найти соответственно своим потребностям. Энергетики делятся на группы для людей с разными потребностями: в одних больше кофеина, в других – витаминов и углеводов. Напитки с повышенным содержанием кофеина подходят для трудоголиков, которые работают или занимаются по ночам, а «витамино-углеводные» - активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.
- ✓ В энергетических напитках содержится комплекс витаминов и глюкоза. Польза витаминов известна. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.
- ✓ Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетических напитков – 3-4. Кроме того, почти все энергетики газированные, что ускоряет их воздействие.
- ✓ Упаковка позволяет употреблять энергетические напитки в любых ситуациях (танцпол, автомобиль), что не всегда возможно с тем же кофе или чаем.



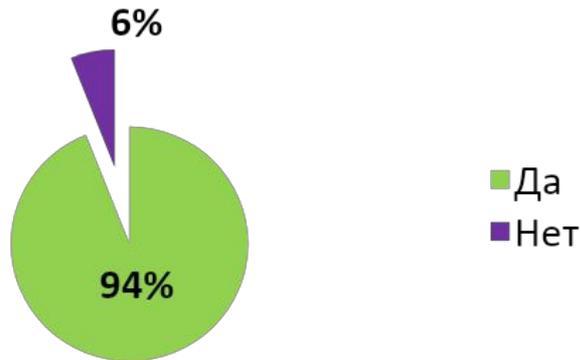
- В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.
- Витамины, содержащиеся в энергетиках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.
- Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.
- Энергетические напитки не дают энергии, а высасывают ее из организма человека.
- Кофеин, содержащийся в энергетиках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему.
- Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.
- Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.
- Любителям фитнеса стоит запомнить, что кофеин - хорошее мочегонное средство. А значит, употреблять напиток после тренировки, во время которой теряется вода, нельзя.
- В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

Содержание кофеина (мг)

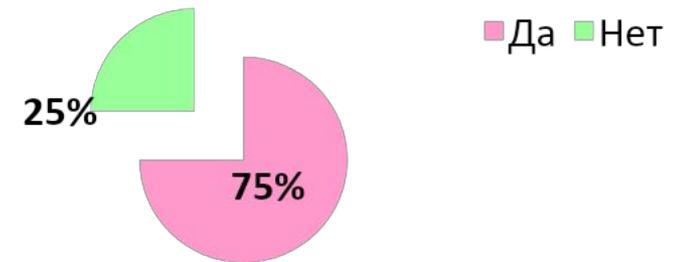


Анализ анкетирования

Пробовали ли вы энергетические напитки?



Знаете ли Вы о вреде энергетического напитка?



Наиболее популярными среди молодежи являются марки энергетических напитков «Red Bul», «Adrenaline Rush», «Burn».

Анализ состава энергетических напитков на основе

Этикеток

Энергетический напиток	<i>Red Bull</i>	<i>Flash</i>	<i>Burn</i>	<i>Adrenalin Rush</i>	<i>Monster</i>
Энергетическая ценность	45 ккал	46 ккал	61 ккал	52 ккал	44 ккал
Углеводы	11,3 г	11,8 г	14,3 г	13г,4	11,1 г
Белки	-	-	0,4 г	0,5 г	-
Жиры	-	-	-	-	-
Таурин	400 мг	120 мг	+	390 мг	400 мг
Кофеин	32,0 мг	27,0 мг	не более 35 мг	Не более 30 мг	30 мг
Витамин С	-	25,0 мг	+	0,8 мг	+
Витамин В ₂	-	0,5 мг	-	-	-
Витамин В ₃	8 мг	6,0 мг	5,8 мг	-	-
Витамин В ₅	2 мг	1,5 мг	1,1 мг	-	-
Витамин В ₆	2 мг	0,6 мг	0,6 мг	-	+
Витамин В ₉	-	53 мкг	-	-	-
Витамин В ₁₂	0,002 мг	-	0,28 мг	0,4 мкг	-
Консерванты	глюкуронолактон, инозитол	бензоат натрия	сорбат натрия, инозитол	Не содержит консервантов	Бензоат натрия
Красители	сахарный колер, рибофлавин	сахарный колер, желтый хинолиновый	красная карамель	Не содержит	«зелёный», Е 102, Е 104, Е 131.
Ароматизаторы	натуральные и искусственные	идентичный натуральному – «тутти- фрутти»	натуральные и идентичные натуральным	Не содержит искусственных ароматизаторов	Идентичные натуральному «киви»
Экстракт гуараны	-	-	+	+	-

