



# **состав энергетических напитков**

Исследовательская работа

Соколовский А.Е



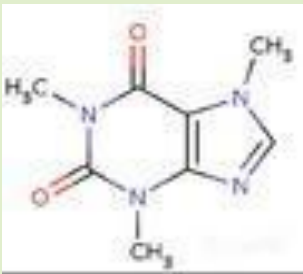
Цель работы:

Определить состав известных  
энергетических напитков

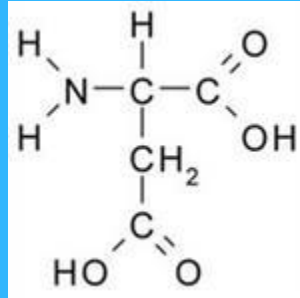
# Состав энергетических напитков

Состав	Burn	Adrenaline	Flash	Monster	Drive
Энергетич. Ценность ( Ккал )	61,3	45	51	-	47
Углеводы ( г )	14,3	11,3	12,5	10	11
Таурин ( мг )	42	+	34,0	30	10
Кофеин ( мг )	35	24	30	30	30
Витамин С	-	-	-	-	8,4

# Состав энергетических напитков

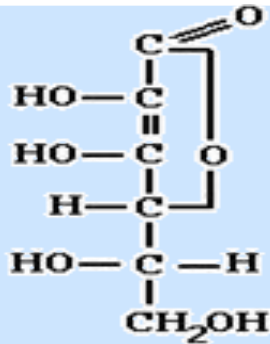
Вещество	Формула	Действие на организм
Кофеин		<p>Действует как стимулятор умственной деятельности. Заболевания, сопровождающиеся угнетением ЦНС, функций сердечнососудистой и дыхательной систем спазмы сосудов головного мозга</p> <p><b><u>Противопоказания:</u></b> Выраженная артериальная гипертензия, органические заболевания сердечнососудистой системы, повышенная возбудимость, глаукома, нарушения сна, старческий возраст.</p> <p><b><u>Побочные действия:</u></b> Беспокойство, возбуждение, бессонница, тахикардия, аритмии, повышение АД, тошнота.</p>

## Таурин



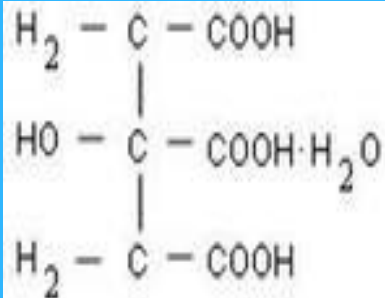
Это аминокислота накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в научной среде появилось мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияние на человеческий организм.

## Витамин С



Аскорбиновая кислота необходима для работы нервной системы и головного мозга. Ее недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшает вашу производительность и умственные способности.

## Лимонная кислота



Эти кислоты формируют вкус растительной пищи.

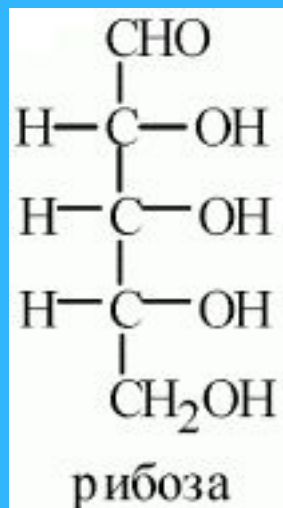
В ряде случаев количество кислот в растениях достигает весьма высоких величин. лимонной кислоты в лимонах — на уровне 9%, яблочной кислоты в яблоках — на уровне 6% и т.д.

Основная функция органических кислот, входящих в состав пищи, связана с участием в процессах пищеварения. Они снижают pH среды, способствуя созданию определенного состава микрофлоры, активно участвуют в энергетическом обмене веществ (цикл Кребса), в желудочно-кишечном тракте, улучшают пищеварение.

Важнейшей функцией органических кислот является ощелачивание организма.

<b>ГУАРАНА</b>	<b>Тропическое растение</b>	<b>Его ягоды обладают различными преимуществами для здоровья. Гуарана имеет химическую структуру схожую со структурой кофеина, а семена обеспечивают еще более высокий эффект, чем зерна кофе. Принятие гуараны повышает физическую активность и выносливость, а также может помочь ускорить потерю веса.</b>
<b>Танин</b>	<b>Дубильные вещества</b>	<b>Ягоды. Высокое содержание танина в таких ягодах, как клюква, земляника, черника и виноград, наделяет эти ягоды бактериостатическими и бактерицидными свойствами, нейтрализуя, таким образом, инфекцию и не давая ей задерживаться в организме.</b>

## D-РИБОЗА

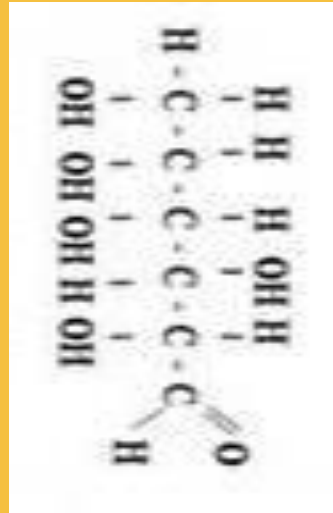


**D-рибоза** – это углевод естественным образом присутствующий в организме человека, который жизненно необходим для синтеза АТФ - основной энергетической молекулы клетки. После интенсивных тренировок и стрессов уровень АТФ в клетках значительно снижается.

Дополнительное употребление рибозы существенно помогает восстановлению в сердечной мышце и скелетной мускулатуре концентрации АТФ и соответственно энергетических запасов, утраченных при тяжёлой физической работе и интенсивных тренировках.

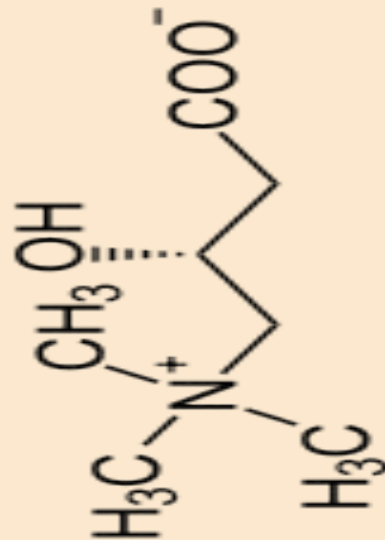


## Глюкоза



В организме человека является основным и наиболее универсальным источником энергии для обеспечения метаболических процессов.

## Карнитин



В организме человека присутствует в тканях поперечно-полосатых мышц и печени. Является фактором метаболических процессов, обеспечивающих поддержание активности кофермента А. Оказывает анаболическое действие, активирует жировой обмен, стимулирует регенерацию, повышает аппетит.