

“RED BULL” – окрыляет?



Актуальность

В последние время энергетические напитки стали модными и часто употребляемыми. Поэтому мы решили проверить совпадает ли их название с действительным эффектом, а также изучить их влияние на человеческий организм.

Была проведена анкета среди учеников 8–9 классов нашей школы. Возраст учащихся 14–16 лет. Всего в анкете приняло участие 50 человек.

Вопросы анкеты:

1. Пробовали ли вы энергетические напитки?
2. Как часто вы пьете энергетики?
3. Какие марки вы чаще всего употребляете?
4. Какова ваша цель употребления?

Анкетирование



Результаты анкетирования

Категория анкетиремых:
ученики 8–9 классов
Возраст учащихся 14–16 лет. Всего в анкете приняло **50** человек.

Самым популярным энергетиком стал Flash, его употребляют 55,1%.

Цель употребления



Состав энергетиков:

	Flash	Red Bull	Adrenalin Rush	Jaguar	Coca-Cola
Энергетическая ценность	46 ккал	45 ккал	50 ккал	87 ккал	41 ккал
Наличие алкоголя	–	–	–	7%	–
Углеводы	12	11	12,5	11,5	22
Регуляторы кислотности	+	+	+	+	Фосфорная кислота
E211, сорбат натрия	+	+	+	+	+
Красители E150d и E129	+	+	+	+	+
Кофеин	27 мг	30 мг	30 мг	30 мг	70 мг
Таурин	120 мг	400 мг	240 мг	40 мг	–

Плюсы и минусы употребления энергетиков



- энергетические напитки отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность (сомнительно);
- каждый может найти энергетический напиток по своим потребностям;
- энергетические напитки разделяют на две группы: одни содержат больше кофеина, другие содержат витамины и углеводы.



- возникает кофеиновая зависимость (кофеина в 5 раз больше нормы);
- повышение артериального давления, истощение нервной системы;
- энергетики с алкоголем более опасные, чем обычные;
- обезвоживание организма;
- увеличение массы тела;
- вред красителей, консервантов, регуляторов кислотности с различными индексами E;
- приобретение целого букета болезней.

Мнения специалистов.

Психиатр Светлана Андриевских:

- - Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Есть легальные психостимуляторы: чай, кофе и "энергетики" нелегальные, например, амфитамин (?). Человек выпивает напиток, и у него появляется чувство бодрости, отсутствие сна, повышение настроения. А к адреналину организм привыкает, как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять "энергетиками" людям с повышенной возбудимостью нервной системы.

ПИСЬМО !





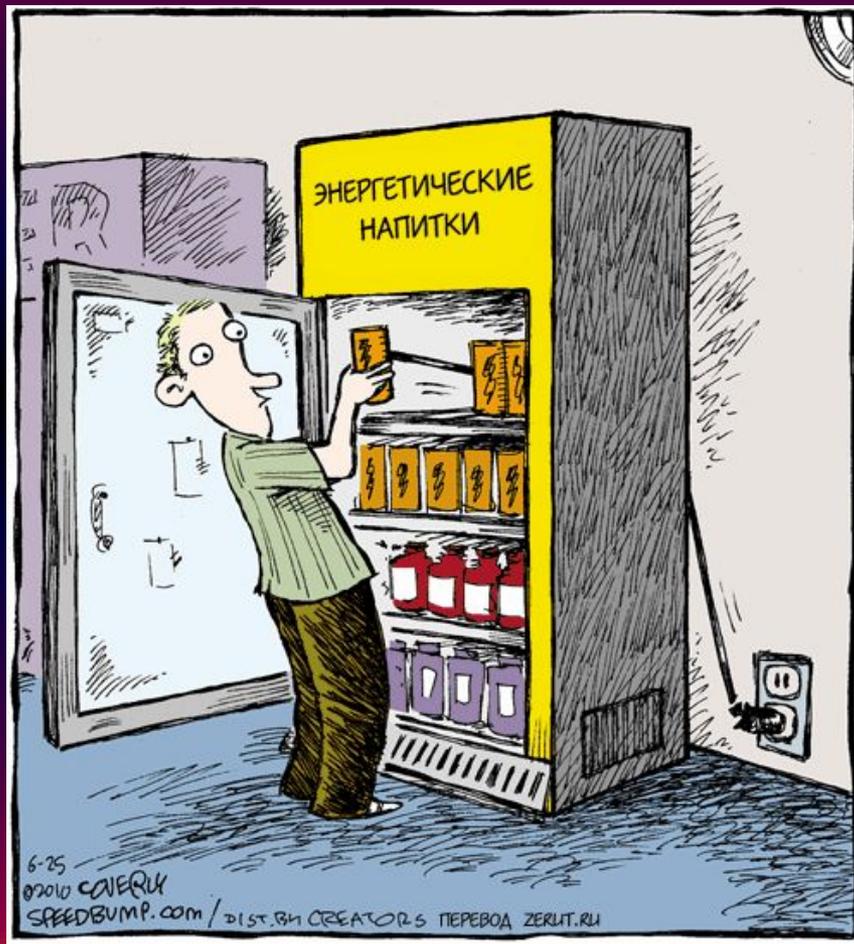
Энергетические напитки: Jaguar, Red Bull, Flash, Coca-Cola, Adrenalin Rush



Дорога в «никуда»...



- Ну что ж, мой друг, решение за тобой –
- Ты вправе сам командовать судьбой.
- Ты согласишься можешь, но отказ
- Окажется лучше в сотню раз.
- Ты вправе жизнь свою спасти.
- Подумай, может ты, на правильном пути.
- Но если все-таки успел свернуть,
- Здоровье потрудись себе вернуть!





Энергетические напитки

Безалкогольные
или
слабоалкогольные
напитки:

Jaguar
Red Bull

Стимулируют
центр. нервную
систему
человека и
повышают
работоспособность:

Flash
Coca-Cola
Adrenalin Rush

Состав энергетиков

Таурин

Производное аминокислоты цистеина. Необходим для нормального функционирования нервной, иммунной и некоторых других систем.

Кофеин

Распространенный психостимулятор, содержится в чае, кофе. Уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность, ускоряет пульс.

Витамины группы В, РР, С

Участие в тканевом дыхании и выработке энергии, они играют важную роль в поддержании как физического, так и эмоционального здоровья.