

Энергетические напитки – вред или польза?





- Отлично поднимают настроение и стимулируют умственную деятельность.
- Повышают работоспособность, и выносливость, «разгоняют» сон.





- **Действие энергетического напитка сохраняется часа 3 – 4, а действие кофе или чая всего около 1ч.**
- **Энергетические напитки газированы, что ускоряет и усиливает их действие.**



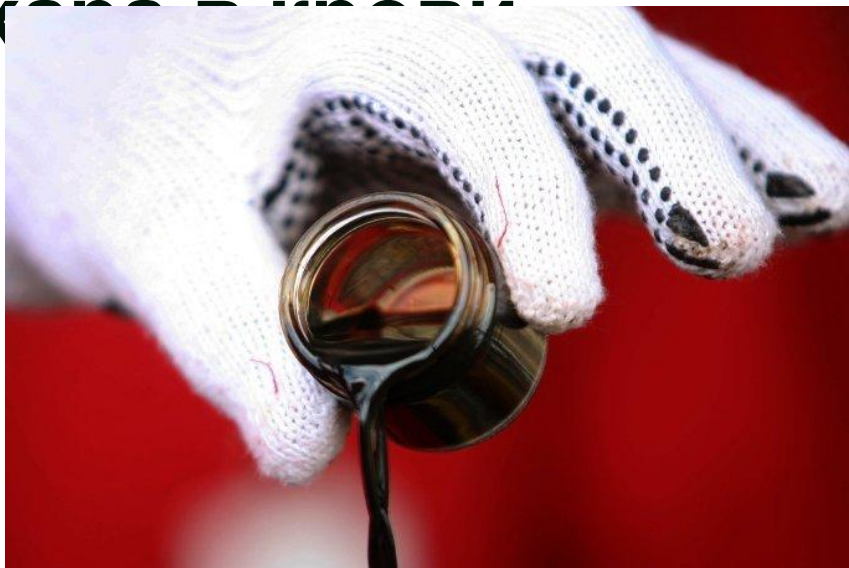


- **Большинство из энергетических напитков приятны на вкус.**
- **Удобная упаковка, доступность.**





- **Энергетические напитки содержат повышенную норму сахара и кофеина, что даёт огромную нагрузку на сердечнососудистую систему, повышает уровень сахара в крови**





- **Вкус, цвет и аромат напиткам придают разные искусственные добавки и красители.**
- **Содержат повышенную дозу некоторых витаминов, что тоже вредно.**
- **Очень калорийны.**





- Заставляют организм работать в усиленном режиме, включая резервные механизмы.
- После окончания действия напитка у человека падает настроение, резко наступает усталость, депрессия .



Почему люди пьют Э.Н.?

- Чтобы поднять настроение и снять усталость.
- Чтобы не спать и быть активным.
- Чтобы не быть «белой вороной».
- Поддаются рекламе.
- Это кажется модным.
- От безделья.
- Нравится вкус напитка.



Последствия употребления Э.Н.


- **Болезни сердца.**
- **Нарушение режима сна.**
- **Истощение нервной системы, депрессии.**
- **Отравления, аллергия.**
- **Ожирение.**
- **Рак.**
- **Смерть.**



Правила употребления Э.Н

- **Детям и подросткам употреблять Э.Н. нельзя, последствия могут быть очень серьёзными и необратимыми.**
- **Взрослые люди могут позволить 1-2 баночки энергетика в сутки, но изредка, в исключительных случаях.**



- 
- **Нельзя употреблять энергетик вместе с кофе, а тем более с алкоголем.**
 - **Энергетики запрещены беременным и кормящим мамам**
 - **Не пейте энергетик после спортивных тренировок.**
 - **После окончания действия напитка организм нуждается в отдыхе.**

Помни!

Выбор всегда за тобой!



<http://img.osudim.org/12309/electro.jpg>

<http://ekburg.tv/cixfiles/image.cache/6f/39/7d/jenergetiki-6f397de26550669dd6b86af77cd3b75a600-1.jpg>

<http://www.stihi.ru/pics/2012/10/17/4920.jpg>

http://yes.cn.ua/uploads/posts/2013-01/yes.cn.ua_7-prichin-hronicheskoy-ustalosti_1.jpeg

<http://img7.proshkolu.ru/content/media/pic/std/4000000/3095000/3094939-417416780cb891fb.gif>