

# Энергетик как наркотик

Подготовила педагог-психолог:

**Дёмина Н.В.**



- Энергетические напитки человечество изобрело сравнительно недавно, хотя их ингредиенты давно используются для стимуляции нервной системы.
- Чем являются энергетики на самом деле – лекарством или продуктом питания?



- Напиток «Ягуар» был изобретён в США для космонавтов, чтобы компенсировать их непосильные физические нагрузки. Они также предназначались для людей, которые занимаются тяжёлым физическим трудом(шахтёры или дальнобойщики, вынужденные сутками не спать).



# Постепенно напиток просочился в повседневную жизнь.





**Сегодня многие подростки употребляют его «просто так», для «драйва».**



# Так, полезно или вредно употреблять подросткам энергетические напитки?

- Реклама в СМИ, на щитах призывает пить энергетические напитки. Это «стильно», «круто», улучшает самочувствие, стимулирует жизненные силы и все в вашей жизни будет прекрасно. Попадая на рекламные уловки, современные молодые люди употребляют энергетики везде. На встречах с друзьями, в кафе или клубе, и что самое вредное, в тренажерных залах и спортивных площадках.





- В Европе, в частности в Дании, Норвегии и Франции продажа энергетиков разрешена только в аптеках. В России, существует ограничение по реализации энергетических напитков: запрещена продажа в школах, на этикетках должны быть прописаны ограничения и побочные эффекты.

# **+ «Плюсы» энергетических напитков**



**Энергетические напитки содержат комплекс витаминов и глюкозы, которая всасывается в кровь, вступая в окислительные процессы и вырабатывая необходимую энергию для мозга, мышц и других жизненно важных органов.**

**подавляющее большинство энергетических напитков газировано, что ускоряет их всасываемость и воздействие по сравнению с кофе.**

**Эффект бодрости после употребления энергетического напитка (3-4 часа) длится в 2-3 раза дольше, чем после кофе (1-2 часа).**

**Употребление энергетического напитка возможно в ситуациях, где возможности употребления кофе отсутствуют, например, на танцполе, в автомобиле.**





ПИКРА

**ВИТАМИН В<sub>2</sub>**

4,5 мг/100 мл

УЛУЧШАЕТ  
ОБМЕН  
ВЕЩЕСТВ

**ВИТАМИН В<sub>6</sub>**

0,5 мг/100 мл

СНИМАЕТ  
ДЕПРЕССИЮ

**ВИТАМИН D<sub>5</sub>**

0,5 мг/100 мл

ПОМОГАЕТ  
ПРИ СТРЕССАХ

**ВИТАМИН С**

25,0 мг/100 мл

ПОВЫШАЕТ  
ИММУНИТЕТ

**ТАУРИН**

30,0 мг/100 мл

ЗАРЯЖАЕТ  
ЭНЕРГИЕЙ

**КОФЕИН**

24,0 мг/100 мл

ПОВЫШАЕТ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ



# ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ

НАПИТОК СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

**flash**

Кофеин – основной компонент энерготоника – достаточно сильный стимулятор, который при передозировке ведет к тахикардии, депрессивному состоянию и нервозности, а при регулярном употреблении вызывает привыкание.



# - «Минусы» энерготоников.

- 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.

Практически все энергетические напитки высококалорийны.

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



Витамины группы В активизируют работу центральной нервной системы. Но зачастую

количество витамина в напитке превышает допустимые нормы в 500 раз, а это уже не вызывает положительной реакции – появляется дрожь в конечностях и учащенное сердцебиение.



- Фармакологи всерьез озабочены регулярным и бесконтрольным употреблением коктейлей, содержащих высокую дозу кофеина. По их словам, они способны спровоцировать хронические заболевания — гастриты, язвы, вызвать даже у подростков инфаркт (в результате чрезмерного сужения сосудов), не говоря о людях, страдающих заболеваниями сердца. Немотивированное возбуждение, возникающее при применении большого количества коктейлей, может привести к криминальным действиям. Чрезмерный выброс адреналина в кровь может подействовать обратным образом: реакция на опасность может отсутствовать, предупреждают медики.



- **Психостимулирующее действие энерготоников коварно скрывается за приятными вкусовыми ощущениями, что подкупает неокрепшие души подростков.**

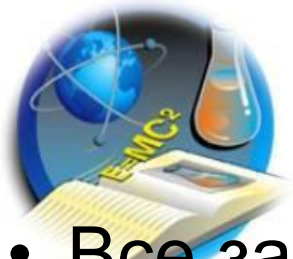


**РЕЗУЛЬТАТ НА ЛИЦО**



Недавний опрос показал, что примерно треть молодых американцев в возрасте от 12 до 24 лет регулярно подзаряжаются этими напитками, насыщенными кофеином. Тем временем учителя школ с ужасом наблюдают совершенно невменяемых детей в состоянии настоящего кофеинового опьянения. А клиники переполнены жертвами “энергетики”, страдающими от нарушений сердечного ритма и других серьезных расстройств.





- Все заявления, что эти напитки обеспечивают организм энергией, абсолютно голословны. Содержимое банки лишь открывает путь к внутренним резервам организма, выполняя функцию ключа. То есть мы берём энергию в долг у самих себя, а расплачиваться придётся с процентами...



# Энергетические напитки опасны для здоровья подростков.

