

ОБЩЕЕ ДЕЛО

Энергетики делятся на 3 группы

- *Энергетики, содержащие кофеин. (про них пойдет речь в основном)*
- *Спортивные энергетики для восстановления энергии мышц.*
- *Энергетики, богатые витаминами и микроэлементами.*

Состав энергетических напитков

Составе энергетических напитков различных производителей достаточно однотипен и как правило включает:

*кофеин ;

*сахар;

*витамины группы В;

*легальные стимуляторы, такие как **гуарана** (растение из лесов Амазонки);

таурин - аминокислота, которая в естественном виде содержится в рыбе и мясе;

***L-карнитин** - вещество, более известное как жиросжигатель, одной из функций которого в организме является преобразование жиров в энергию (научные исследования, кстати, не подтверждают эффективность L-карнитина для похудения).

“Причина для беспокойства заключается в том, что все эти витамины, аминокислоты и растительные ингредиенты содержатся в них в больших количествах, чем в естественном виде в продуктах питания либо растениях, а также в том, что их комбинация с кофеином значительно усиливает стимулирующий эффект”, - говорит Katherine Zeratsky, диетолог в Mayo Clinic.

СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Является основой всех энергетиков. Вызывает привыкание. При передозировке может привести к проблемам со сном, истощению нервной системы, аритмии, тошноте.

На банках энергетиков часто указывают витамины, самые популярные - B6 и B12. Но улучшить здоровье за их счет не получится, ведь синтетические витамины усваиваются очень медленно и в малом количестве.



Второй частый гость в составе энергетиков. В одной порции напитка может присутствовать до 1000 мг таурина, организм же способен усвоить за сутки не более 400 мг. Опасен для людей, имеющих болезни желудка, так как увеличивает кислотность.

Пол-литра некоторых энергетиков содержат около 50 г сахара. Высокое потребление сахара ведет к ожирению и разрушению зубной эмали, способствует развитию дистрофии сердечной мышечной ткани.

1. Вред энергетиков для сердца

- Вероятно, вы замечали, что после приема энергетиков сердце начинает биться более быстро.
- Одним из возможных побочных действие энергетиков является **нарушение частоты сердечных сокращений**, а также **искажение кардиограммы** (длительности интервалов сокращения и расслабления отдельных областей сердца), как у подростков, так и взрослых
- Один из научных отчетов приводит факты, что с 2009 по 2011 года было зафиксировано около 5000 случаев обращения в скорую медицинскую помощь по причине серьёзного вреда для сердца после приема энергетиков ². 51% пострадавших - подростки до 18 лет (статистика по США).
- В составе практически всех энергетиков - кофеин, мощный стимулятор нервной системы.
- **У кофеина есть смертельно-опасная доза.** Она индивидуальна для каждого человека.
- [Передозировка кофеина](#) может наступить даже после двух банок энергетиков. Это касается тех, кто имеет проблемы с сердцем.

Передозировка кофеином



Передозировка кофеином



- **"Учащенное сердцебиение** может представлять реальный и серьезный риск, так как энергетические напитки не только увеличивают уровень стресса, частоту пульса и кровяное давление, но и делают кровь более вязкой" - говорит все тот же доктор Higgins.
- **"Вязкость крови** увеличивается, вероятно, из-за специфического совместного действия кофеина и таурина: аминокислота таурин известна своей способностью выводить жидкости из организма и вместе с ней некоторые минералы."
- **"Гуарана**, которую очень часто можно встретить в составе энергетиков, является натуральным источником кофеина: ее добавление еще больше увеличивает его концентрацию."

2. Головные боли и мигрени

- Употребление больших доз энергетиков может приводить к сильным головным болям.
- Причем, похоже, что на частоту возникновения головных болей влияет **не величина дозировки, а её резкое изменение** (пили-пили, привыкли, потом резко перестали).
- Это явление носит название **"синдрома отмены кофеина"** и по своей сути очень похоже на похмелье после

3. Состояние беспричинной тревоги, страха и стресса

- Состояние внутренней тревоги является характерным психологическим побочным эффектом кофеина.
- У некоторых категорий людей с определенными генетическими нарушениями большие дозы энергетиков и других кофеин-содержащих напитков могут вызывать даже **приступы панического страха** ⁷.
- Также употребление энергетиков может вызывать состояние стресса. Одной из причин является гормональная: ученые обнаружили, что при их употреблении увеличивается уровень гормона стресса норэпинефрина на 74% ⁹

4. Бессонница

- Одна из причин почему принимаются энергетики - борьба со сном. Это у них хорошо получается.
- Проблема однако заключается в том, что даже после прекращения употребления эффект нарушения сна может продолжаться.
- Отсутствие здорового полноценного сна нарушает работоспособность, прежде всего умственную деятельность.
- Это особенно важно иметь в виду водителям, например, так как бессонная ночь на энергетиках сегодня, может привести к аварии завтра-послезавтра.

5. Диабет 2-ого типа

- Согласно научным исследованиям те, кто выпивает 1-2 сладких напитка в день, имеют **на 26% больший риск развития диабета 2-ого типа** ⁵.
- Причина этого - в своеобразном "износе" панкреатической железы, ответственной за выделение инсулина, функция которого - контролировать уровень сахара в крови.
- Хроническое "подслащение" организма со временем может приводить к **формированию невосприимчивости к инсулину**, более известному как диабет 2-го типа.
- Регулярный прием сладких энергетиков увеличивает ~30% риск развития диабета

6. Взаимодействие с лекарствами

- Ингредиенты энергетических напитков могут взаимодействовать с лекарствами, чаще всего - антидепрессантами.

7. Привыкание

- У тех, кто регулярно принимает кофеин, может формироваться привыкание к нему. Это касается и энергетиков.
- Привыкание проявляется в отсутствии внутренней мотивации что-либо делать без употребления дозы.
- Косвенным неприятным побочным эффектом этого состояния является необходимость регулярно покупать несколько банок энергетических напитков каждый день. В денежном эквиваленте это: 80 руб в день (банка Red Bull 0.25 мл стоит примерно 80 руб), 2400.00 в месяц, 28 800.00 руб. в год...

8. Формирование вредных привычек и социально-опасное поведение

- Согласно научным исследованиям регулярный прием энергетиков провоцирует на ⁶:
- формирование пристрастия к сигаретам, наркотикам и алкоголю;
- делает поведение более агрессивным, увеличивает склонность к выяснению отношений на кулаках, а не языках;
- подталкивает к другим формам опасного поведения в виде незащищенного секса, склонности к экстремальным видам спорта и другим формам риска.
- Чем это может закончиться - все знают.

9. Тряска рук и нервозность

- Последствием употребления энергетиков может стать бесконтрольная тряска рук и эмоциональная неустойчивость ⁷.
- В результате сложно выполнять определенные виды работ, требующие мелкой моторики, а эмоциональная вспыльчивость вредит самому человеку и обществу, его окружающему.

10. Рвота

- Если выпить слишком много энергетиков напиток за раз, это может вызвать рвотную реакцию.
- Последствия этого процесса не ограничиваются только неприятным характерным "послевкусием". При рвоте организм обезвоживается, а кислоты из желудка, проникая в ротовую полость, разрушают зубную эмаль.
- Очевидно, что чем чаще это происходит, тем хуже.

11.Аллергия

- Многочисленные явные и скрытые ингредиенты энергетиков могут вызвать аллергическую реакцию, начиная от простого зуда, заканчивая непроходимостью дыхательных путей (анафилактическим шоком).

12.Высокое кровяное давление

- Кофеин содержащие продукты, включая энергетики, **увеличивают кровяное давление** примерно на 6% ⁹. Вопреки кажущейся незначительности это - немаленькая величина.
- Для здоровых людей такое изменение не является большой проблемой. А для тех, у кого давление регулярно "скачет", большие дозы энергетических напитков могут привести к существенному увеличению риска инфаркта ⁸.
- Если сравнить негативное влияние энергетиков на кровяное давление и других кофеинсодержащих напитков с эквивалентным содержанием кофеина (например, кофе или чай), то **вред энергетиков значительно больший** ¹⁰.
- Этот факт указывает на то, что в энергетических напитках **именно комбинация ингредиентов** усиливает их отрицательное влияние.

13. Передозировка витамина В3

- Витамины группы В, наряду с кофеином и сахаром, добавляются в состав практически всех энерготоников.
- Витамин В3 (ниацин) содержится в них в небольших дозах, которые могут быть даже полезны для здоровья.
- Однако, если помимо энергетиков принимаются еще другие пищевые добавки или мультивитаминные комплексы, то возрастает риск передозировки витамина В3.

Симптомы передозировки витамина В3 [11](#):

- покраснение кожи;
- головокружение;
- быстрый сердечный ритм;
- рвота;
- зуд;
- подагра;
- диарея.
- Передозировка витамина В3 может даже стать причиной развития **невирусного гепатита**. Один из случаев был зафиксирован у мужчины, который выпивал 5-6 банок энергетика каждый день в течение трех недель [13](#).

Альтернатива энергетикам

- Адаптогены – это натуральные природные компоненты, служащие заменой энергетиков. Растительные адаптогены не токсичны и не вызывают побочных эффектов. Они тонизируют, активизируют работоспособность и устойчивость организма к физическим нагрузкам.
- Выступать в роли природного «энергетика» может **элеутеракокк**. Его применяли для лечения различных астенических состояний.
- **Родиола розовая** позволяет легче переносить недостаток кислорода в тканях. Антиоксиданты, содержащиеся в ней, блокируют свободные радикалы и тем самым предупреждают развитие заболеваний.
- **Левзея** способствует выработке устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, борется с усталостью от физических нагрузок и активизирует работоспособность головного мозга.
- **Настойка боярышника** поможет нормализовать сердечный ритм и кровообращение.
- *Рецепт энергетического напитка прост. Необходимо смешать все вышеперечисленные природные компоненты в равных частях. Разбавить сиропом шиповника и добавить сок двух лимонов. Принимать такое средство необходимо по одной чайной ложке два раза в день.*

Спасибо за внимание!

- Больше информации на сайте общее-дело.рф
- Наша группа « В контакте»
- https://vk.com/ekb_od

