



Энергетики и влияние на репродуктивную систему ЖИЗНИ

Как действуют энергетики

Энергетик действует бодряще благодаря кофеину и глюкозе. Кроме этого, все напитки этой категории – газированные, поэтому начинают работать быстрее. Для спортсменов есть специальные энергетические коктейли, которые действуют возбуждающе за счет присутствия в них инозитола, витаминов и сахара. После выпитой баночки эффект наступает через 5-10 минут, а на голодный желудок еще быстрее. Бодрое состояние, вызванное энергетиком, может длиться до 4 часов. **Когда действие напитка заканчивается, человека посещает сильная усталость и непреодолимое желание выспаться.**



Основные составляющие энергетиков

Кофеин

Таурин и витамины В и D.

Гуарана и женьшень

Левокарнитин и глюкуронолактон.



Вред энергетиков

Ошибочно полагать, что бодрящий напиток добавляет энергии – на самом деле он приносит еще большее истощение. Максимум вреда от такого воздействия наносится нервной и сердечно-сосудистой системам. **Заставляя надпочечники постоянно выделять адреналин, энергетик искусственно стимулирует работу всех органов и систем.** После того как прилив бодрости отступает, человек чувствует себя еще более истощенным.

Непоправимый вред энергетик может нанести, если употребить больше двух банок. У человека повышается сахар крови и подскакивает давление, что может закончиться гипертоническим кризом. Широкий резонанс приобрел случай, когда вполне здоровый восемнадцатилетний спортсмен выпил три банки энергетика подряд и скончался прямо на поле через пару часов после этого.

Вред энергетических напитков состоит еще и в том, что они истощают запасы энергии организма, а не приносят дополнительные силы, как считают многие. Поэтому через несколько часов после выпитой банки человек чувствует себя полностью «выжатым». Вот отсюда и берется зависимость: когда усталость наступает в неподходящий момент, появляется необходимость выпить еще одну банку, и так по кругу.

