

Презентация на тему:
“Энергетические напитки.
Их состав и вред.”

Работу выполнял студент группы Т-20
Дубровский Вячеслав Николаевич

Энергетический напиток “Flash up Energy”

- Состав: вода питьевая очищенная, сахар, вкусо-ароматическая основа «энергия», регулятор кислотности – кислота лимонная, консервант - бензоат натрия.

Витамины (в 500 мл) :

С — 125,0 мг

В3 — 30,0 мг

В5 — 7,5 мг

В6 — 3,0 мг

В2 — 2,5 мг

В9 — 265 мкг;

Кофеин (в 500 мл) - 135 мг

Таурин (в 500 мл) - 500 мг

Пищевая ценность на 100 мл: углеводы - 11,

Энергетическая ценность: 46 ккал



Энергетический напиток “Burn Original”

- Энергетический напиток Burn со своим тщательно сбалансированным вкусом позволит дольше поддерживать рабочий ритм. Объем: 0.5 л.
- Хранить в темном сухом месте и прохладном месте при температуре от 0 до 30°C. Срок хранения: 12 месяцев (согласно информации на упаковке).
- **Калорийность энергетического напитка Burn**
- Калорийность энергетического напитка Burn составляет 49 ккал на 100 грамм продукта.



Энергетический напиток “Monster Energy”



- Энергетический напиток Monster Energy содержит 1,4 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 100% всей энергии из порции или 6 кКал. Суммарное содержание сахаров — 1,4 г, клетчатки — 0,0 г, крахмала — н/д. Содержание холестерина — 0,0 мг, трансжиров — 0,0 г. В 100 г энергетического напитка Monster Energy содержатся 0% суточной нормы белка, жиров — 0% и углеводов — 0%

Энергетический напиток “Adrenaline Rush”

- Состав энергетического напитка Adrenaline Rush: вода, сахар, газ для насыщения напитков (диоксид углерода), регуляторы кислотности (лимонная кислота, цитрат натрия, фосфат калия), таурин, D-рибоза, L-карнитин, натуральный кофеин, витамин С, инозит, экстракт гуараны, экстракт женьшеня, витамин В6, витамин В12, краситель (бета-каротин), мальтодекстрин, натуральный ароматизатор «Adrenaline Rush». Пищевая ценность на 100мл: углеводы 13 гр, белки 0.5 гр, таурин 399 мг, L-карнитин 100 мг, кофеин не более 30 мг, витамин С не менее 25 мг, инозит 21.7 мг,



Энергетический напиток “Red Bull”



- Состав энергетического напитка Red Bull: вода, сахароза, глюкоза, регулятор кислотности цитрат натрия, углекислый газ, таурин 0,4%, глюкуронолактон 0,24%, кофеин 0,03%, инозитол, витамины (B3, B5, B6, B12), натуральные и синтетические ароматизаторы, красители (карамель, рибофлавин). Калорийность энергетического напитка Red Bull составляет 45 ккал на 100 грамм продукта.

Вред энергетических напитков

- 1)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.
- 2)Влияние энергетиков на организм, когда они употребляются вместе с алкоголем в непомерных количествах, все это может обернуться летальным исходом.
- 3)Постоянное попадание в организм кофеина при употреблении энергетика наносит вред водно-солевому балансу, так как он вызывает повышенное мочеиспускание и выводит необходимые человеку соли. Кроме того, кофеин – это вещество наркотическое, поэтому привыкание к нему наступает достаточно быстро, и в один прекрасный момент вчерашней дозы может оказаться недостаточно.
- 4)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.
- 5)Длительное и регулярное употребление энергетиков ухудшает состояние человека, который страдает от болезней печени, почек, сердца, от сахарного диабета и от нервных расстройств;
- 6)Красители и кислый привкус энергетика медленно приводит к проблемам с пищеварительной системой. В один прекрасный день после очередной выпитой баночки есть риск обнаружить у себя гастрит или язву.
- 7)Таурин и глюкуронолактон присутствуют в энергетике в количестве, превышающем дневную потребность человека в этих компонентах в 250 раз. Вредность переизбытка этих

Вывод

- Энергетические напитки на самом деле могут оказывать негативное воздействие на организм если ими злоупотреблять. При занятии спортом ,или каким то активным активным хобби человек который достиг 18летнего возраста может позволить себе выпить 1 баночку энергетика , и вреда он себе не на несёт. Но лучше заменить энергетические напитки на более безопасные , такие как сок , обычная вода , молочные напитки.

Использованные сайты

- <http://www.calorizator.ru/product/drink/red-bull>
<https://otravlenye.ru/polza-i-vred/produkty/vred-dlya-organizma-energeticheskikh-napitkov.html>