



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»
Адрес: 460040, г. Оренбург,
ул. Алтайская, д. 12 «А»
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург,
ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru

ЭНЕРГЕТИКИ: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

(Памятка для подростков и родителей)

Многие считают, что употребляя энергетический напиток, они пополняют энергетические ресурсы своего организма. На самом же деле это не так! Энергетик лишь стимулирует нервную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы. В результате чего организм человека, испытывая стресс, начинает работать с повышенной нагрузкой, выбрасывая в кровь большую дозу адреналина, вызывающего эффект эйфории или гиперактивности. В таком состоянии износостойчивость организма падает, а ресурс внутренних органов значительно снижается. Особенно это опасно для подростков, так как их сердечно-сосудистая система находится в стадии формирования.

ИСТОЩЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ!

Энергетические напитки вредят здоровью, угнетая и изнашивая наш организм. При постоянном их употреблении человек истощает свои внутренние запасы и угнетает нервную систему, что может привести к упадку сил, бессоннице, раздражительности, депрессии и даже летальному исходу.

Многие энергетики, содержащие в своем составе большое количество витамина В, вызывают учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях. А доза кофеина в них может нанести сильный вред вашему здоровью. После употребления одной банки энергетика кофеин выводится из организма в течение 3-5 часов, после чего ему необходим отдых. Если в этот момент попить кофе, чай или употребить еще одну баночку энергетика, дневная допустимая доза кофеина будет превышена в несколько раз, а это может привести к повышению или понижению давления, тахикардии.

Количество таурина, входящего в состав энергетических напитков, превышает дневную норму в сотни раз. При передозировке он может вызывать: боли в животе, обострение язвы, гастрит, аритмию, перебои в сердечной деятельности.

Именно по этой причине в ряде стран продажа энергетиков вообще запрещена.

Некоторые энергетические напитки имеют в своем составе глюкуронолактон, «завуалированный» в составе разными вариациями написания. Этот препарат разработали в министерстве обороны США. Он был испытан на американских солдатах во время вьетнамской войны. Основным назначением препарата было поднятие боевого духа. В результате испытания выяснилось, что глюкуронолактон просто уничтожает организм человека, вызывая опухоли головного мозга и прогрессирующий цирроз печени. В результате данный препарат был запрещен как опасный химикат.

ОСТОРОЖНО: КОФЕИН!

Высокое содержание кофеина в энергетиках, в сочетании с другими компонентами, наносит непоправимый вред вашему организму.

Кофеин вызывает привыкание. Поэтому любители «подзарядиться» через некоторое время начинают увеличивать количество выпиваемых в день банок энергетика, а некоторые переходят на алкоголесодержащие напитки.

Кофеин в сочетании с алкоголем наносит сердцу сильнейший удар. Дело в том, что два этих вещества имеют разнонаправленный эффект. Алкоголь обладает угнетающим действием, а кофеин тонизирующим. В итоге сердце не может адаптироваться и начинает работать в неправильном ритме.

Кофеин, входящий в состав энергетика, обладает сильным мочегонным эффектом. Обычно после употребления энергетического напитка люди не пьют воду, так как энергетик используют не только для восстановления сил, но и для утоления жажды. На самом деле результат получается обратным. Организм обезвоживается.

Из-за большого количества сахара и кислот, содержащихся в составе энергетических напитков, их употребление нарушает кислотно-щелочной баланс во рту, а также разрушает эмаль зубов.

ОСОБЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Беременные и кормящие женщины!

Дети до восемнадцати лет!

Негативную реакцию могут получить также люди с нарушениями сна, заболеваниями сердца или сосудов, страдающие гипертонической болезнью!