

Никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет – они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем.



После того как действие стимулятора заканчивается, человек добавляет новую дозу, а потом еще и еще... до истощения.

Вред энергетиков: их эффект основан на том, что жидкость вытягивает энергию из резервов собственного организма человека, в результате чего:

- ◇ развивается тахикардия, повышается артериальное давление, показатели сахара в сыворотке крови;

- ◇ повышенная нервозность, раздражительность, возбуждение, сменяемое депрессией, нарушается сон;

- ◇ развивается привыкание;

- ◇ появляется дрожь в конечностях, учащается пульс.

Банка энергетического напитка не дает энергии, **она высасывает ее из тебя.**

Человек использует свои собственные ресурсы – **берет их у себя взаймы.**

## ПОМНИТЕ!

Энергетические напитки абсолютно противопоказаны беременным, детям и подросткам, пожилым людям, а также тем, кто страдает хроническими заболеваниями.

Поэтому решайте! Только от вас зависит ваше здоровье. Только вам решать, что кушать и что пить, чтоб веселым и здоровым быть.



**Консультацию и помощь  
Вам окажут специалисты по адресу:**

**г. Чита, ул. Верховенская, 1  
ГАУЗ «Забайкальский краевой  
наркологический диспансер»**

**Тел. 31-11-23**

Министерство здравоохранения  
Забайкальского края  
ГАУЗ «Забайкальский краевой  
наркологический диспансер»  
(г.Чита, ул. Верховенская, 1)

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ:



## ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Чита  
2017

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ** сегодня пьют многие, и в основном это молодые люди и подростки. Взрослые тоже «заряжаются» баночкой энергетика, объясняя это тем, что им не помогает даже крепкий кофе или экстракт лимонника.

Конечно, реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это «круто» и стильно. И самочувствие будет прекрасным, и все в жизни сразу получится. И молодежь пьет: на улице, в клубах, дискотеках, барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить – на спортивных площадках и в тренажерных залах.

## **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ**

### **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?**

***Действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе, а также сделать нас классными спортсменами и танцорами?***

Главные компоненты любого «энергетика» – вещества, стимулирующие мозговую и мышечную активность, ускорители обменных процессов и, конечно же, химические усилители вкуса, цвета и запаха. Производится их в мире сегодня десятки наименований, но состав в принципе один и тот же.

Конечно, во всех «энергетиках» есть **кофеин** – самый известный психостимулятор, который есть и в кофе, и чае и т.д. Но в

энергетиках используется синтетический кофеин (уменьшает сонливость, чувство усталости, ускоряет пульс, помогает человеку выдерживать умственные нагрузки). Однако все это – временный эффект, а сменяется он еще большей усталостью.

Передозировка кофеина приводит к раздражительности, бессоннице и нарушениям сердечного ритма. Если не прекратить употребление кофеина в больших дозах, то начнутся боли в животе, судороги, потом повреждение мышц и разрушение нервной системы. В конечном итоге это приведет к смерти. Для человека смертельной дозой являются 100 или 150 чашек кофе в день, в зависимости от строения и массы тела (это 10–15 г кофеина).

**Таурин.** Одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина. Эта аминокислота накапливается в мышечных тканях и улучшает работу сердечной мышцы.

**Карнитин** – вещество сжигающее жиры, усиливает обмен веществ, снижает утомляемость мышц. Чаще всего оно содержится в спортивных «энергетиках».

**Гуарана и женьшень** – лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами, помогают быстро вывести молочную кислоту из мышечной ткани. Постоянный прием гуараны и женьшеня приводит к развитию гипертонии, провоцируют развитие болезней сердца и нервной системы, а также развитие и рост раковых клеток.

**МЕЛАТОНИН** – содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.

**МАТЕИН** – вещество, которое помогает справиться с чувством голода, способствует снижению веса.

**ИНОЗИТ** – ускоритель обменных процессов, заставляет печень работать активнее.

**ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В** необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков.

**АРОМАТИЗАТОРЫ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ, СТАБИЛИЗАТОРЫ** – все эти компоненты не прибавляют «энергетикам» полезных свойств.

В «энергетиках» все эти вещества содержатся в количествах, в десятки и сотни раз **ПРЕВЫШАЮЩИХ НЕОБХОДИМУЮ СУТОЧНУЮ НОРМУ** для человека.

**ЭТО – ОПАСНО!**

