Осторожно! Напитки под напряжением

В последнее время появилось большое количество энергетических напитков. Они содержат различные тонизирующие вещества и стимуляторы, витамины, углеводы, адаптогены, таурин и др..

Данные вещества в совокупности усиливают обмен веществ и снижают утомляемость мышц, являются источником энергии, повышают сопротивляемость организма. В напитках вышеперечисленные вещества смешиваются в различных пропорциях. Разумеется, при этом добавляются консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы, красители, ароматизаторы и прочие компоненты.

Энергетики — сильногазированные напитки, что способствует более быстрому усвоению компонентов и наступлению эффекта.

Содержание кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет от 150 до 320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки.

С учетом возможного потребления более одной банки в день (обычный объём упаковки 200-330 мл) безалкогольные энергетические напитки могут причинить вред здоровью детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности.

Следует признать, что надпись на банках с энергетическими напитками честно предупреждает - максимальная суточная доза - 250 мл. То есть, выпивая, скажем, банку объемом в пол-литра (500 мл), вы уже превышаете допустимый максимум.

Важно понимать, что содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию ключа, вернее, отмычки. **Сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную.** Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их. Поскольку большинство составляющих энергетиков воздействуют в первую очередь на нервную систему, то страдать быстрее всех начинает именно она. Стимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день.

Не стоит увлекаться энергетиками людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Как любой газированный напиток, он может вызвать обострение заболеваний.

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов полезного в этих напитках мало. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков (даже по баночке в день) может спровоцировать проблемы со здоровьем.

Если все же вы решили употребить энергетический напиток, помните о следующих правилах:

- Не превышайте суточную дозу кофеина.
- Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.
- Не стоит пить энергетические напитки после спортивной тренировки - как спорт, так и напитки повышают кровяное давление.
- Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

- Избегайте смешивать энергетические напитки и другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе), - иначе вы можете превысить допустимую дозу.
- Многие напитки высококалорийны.
- Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем (что часто делают завсегдатаи клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь еще более усиливает его действие. Результат - малопривлекательная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.

Контактные адреса и телефоны, обратившись по которым Вы можете получить ответы на интересующие Вас вопросы и помощь специалиста:

ГБУЗ «Тверской областной клинический наркологический диспансер»
Г. Тверь, ул. Королева, д.10. Тел.: 51-52-80

Отделение медико-психологической помощи детям и подросткам.
Г. Тверь, Перекопский переулок, д.13. Тел.: 555-195.
Телефон поддержки: 55-95-90.
Сайт: http://tverond.ru/