

Чем только не изобилуют сегодня полки супермаркетов: и продукты, и кулинарные изыски, и даже напитки, стимулирующие энергетический потенциал человека, во всяком случае, так обещают нам красивые этикетки. А вот какую реакцию наш организм на самом деле даёт на подобно рода стимуляторы?

Среднестатистический человек способен работать с небольшим перерывом на отдых в течение восьми часов, а восстанавливается посредством сна после интенсивного трудового дня в среднем, около шести часов. Однако, важные и срочные дела могут заставить нас поменять свой режим и искать дополнительные силы или, как это ещё принято называть, второе дыхание. К сожалению, не все ограничиваются пробежками или контрастным душем, тенденция такова, что и взрослые люди и, что самое страшное, подростки всё чаще прибегают к употреблению энергетических напитков.



Энергетик — это продукт, для производства которого используются различные стимуляторы, а также вспомогательные ингредиенты, такие как краситель, ароматизатор, и другие. Энергетические напитки содержат и витамины, однако полезными их сей факт не делает.

Вред энергетиков

Вред энергетиков для сердца

Действие энергетиков проявляется в нарушении частоты сердечных сокращений. В составе практически всех энергетиков - кофеин, мощный стимулятор нервной системы. У кофеина есть смертельно-опасная доза. Она индивидуальна для каждого человека. Передозировка кофеина может наступить даже после двух банок энергетиков. Это касается тех, кто имеет проблемы с сердцем.

Головные боли и мигрени

Употребление больших доз энергетиков может приводить к сильным головным болям. Причем, похоже, на частоту возникновения головных болей влияет не величина дозировки, а её резкое изменение (пили-пили, привыкли, потом резко перестали). Это явление носит название «синдрома отмены кофеина» и по своей сути очень похоже на похмелье после алкоголя.

Состояние беспричинной тревоги, страха и стресса.

Состояние внутренней тревоги является характерным психологическим побочным эффектом кофеина. У некоторых категорий людей с определенными генетическими нарушениями большие дозы энергетиков и других кофеин-содержащих напитков могут вызывать даже приступы панического страха. Также употребление энергетиков может вызывать состояние стресса. Одной из причин является гормональная: ученые обнаружили, что при их употреблении увеличивается уровень гормона стресса норэпинефрина на 74%.

Бессонница

Одной из причин употребления энергетиков - борьба со сном. Проблема, однако заключается в том, что даже после прекращения употребления эффект может продолжаться.

Отсутствие здорового полноценного сна нарушает работоспособность, прежде всего, умственную деятельность.

Диабет 2-ого типа

Согласно научным исследованиям, те, кто выпивает 1-2 сладких напитка в день имеют на **26% больший риск развития диабета 2-ого типа.**

Причина этого - в своеобразном «износе» панкреатической железы, ответственной за выделение инсулина, функция

которого - контролировать уровень сахара в крови.

Привыкание

У тех, кто регулярно принимает кофеин, может формироваться привыкание к нему. Это касается и энергетиков. Привыкание проявляется в отсутствии внутренней мотивации что-либо делать без употребления дозы.

Тряска рук и нервозность

Последствием употребления энергетиков может стать бесконтрольная тряска рук и эмоциональная неустойчивость. В результате сложно выполнять определенные виды работ, требующие мелкой моторики, а эмоциональная вспыльчивость вредит самому человеку и обществу, его окружающему.

Аллергия

Многочисленные явные и скрытые ингредиенты энергетиков могут вызвать аллергическую реакцию, начиная от простого зуда, заканчивая непроходимостью дыхательных путей.

Высокое кровяное давление

Кофеин содержащие продукты, включая энергетики, **увеличивают кровяное давление** примерно на 6% . Вопреки кажущейся незначительности, это - немаленькая величина. Для здоровых людей такое изменение не является большой проблемой. А для тех, у кого давление регулярно «скачет»,

слишком большие дозы энергетических напитков могут привести к существенному увеличению риска инфаркта.

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.

Напоследок хочется сказать, что **не только энергетики повышают производительность и возвращают бодрость**. Иногда, для того чтобы чувствовать себя полным сил, достаточно сменить рацион, есть больше зелени и фруктов, заняться спортом и пить достаточно воды. Именно эти факторы способствуют улучшению общего состояния. Черпать же силы из энергетика лучше только тогда, когда присутствует острая необходимость. В ситуациях, когда можно обойтись без него, стоит выбрать иной путь, учитывая, как энергетик влияет на организм.



Департамент социальной защиты населения Вологодской области

БУ СО ВО «Шекснинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Альтаир»



«Батарейки» в жестяных банках



О вреде энергетических напитков
2024 год