Напитки-энергетики получили большую популярность среди молодежи. За счет своего состава и повышенной концентрации кофеина (в одной банке объемом 300 мл количество кофеина эквивалентно 7 чашкам кофе) они вызывают прилив сил, увеличивают работоспособность, снижают потребность в сне. Несмотря на то, что на первый взгляд состав продукта кажется безобидным, ученые доказали опасность напитка для здоровья, а в некоторых случаях и для жизни. К тому же энергетики могут вызвать сильную зависимость, требующую лечения. Реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится.Конечно, звучит заманчиво! **Но так ли полезны «энергетики» для нашего здоровья?**

Несмотря на то, что на первый взгляд состав продукта кажется безобидным, ученые доказали опасность напитка для здоровья, а в некоторых случаях и для жизни. К тому же энергетики могут вызвать сильную зависимость, требующую лечения.

Конечно, во всех «энергетиках» есть **кофеин** - самый известный психостимулятор, который есть и в кофе, и в чае и т.д. но в энергетических напитках используется синтетический кофеин. Он даёт временный эффект, который сменяется ещё большей усталостью.

Не менее важный компонент энергетика, играющий роль стимулятора, — **сахар** **или искусственные подсластители**, придающие ему сладкий вкус и дополнительную энергию. Сахар способствует повышению уровня глюкозы в крови и инсулина, что может привести к скачкам настроения, аппетита и веса. Искусственные подсластители часто вызывают аллергические реакции и нарушают микрофлору кишечника.



**Ошибочно предполагать, что энергетики дают энергию. Нет, они ее тянут изнутри. Энергетики состоят из огромного количества углеводов, а также специальных веществ, которые заставляют вырабатывать больше гормонов и повышают тонус сердца и нервной системы. Активная стимуляция хороша при высоких умственных или физических нагрузках. Просто распивать подобные напитки ради удовольствия ни в коем случае нельзя.**

**Вместо энергетика!**



**Последствия употребления энергетических напитков:**

* истощение нервной системы, энергетических ресурсов организма;
* увеличение риска сердечного приступа или инсульта;
* повышение концентрации сахара в крови. Риск развития сахарного диабета;
* увеличение массы тела;
* влияние ЖКТ, обострение язвы и гастрита;
* вымывание кальция из организма;
* зависимость.

Последние исследования говорят о том, что регулярное употребление энергетиков может вызывать судороги, инсульты и синдром внезапной смерти. Передозировка энергетическими напитками может сопровождаться галлюцинациями и беспричинной агрессией.

**Энергетические напитки противопоказаны:**

* беременным женщинам;
* детям;
* подросткам;
* пожилым людям;
* людям с аллергией или индивидуальной непереносимостью на определенные ингредиенты напитка;
* имеющим нарушения работы почек;
* людям с нарушениями нервной системы.

Даже в отсутствие данных противопоказаний человек может почувствовать недомогание после употребления напитка. Могут возникнуть: учащенное сердцебиение; головокружение; нарушение зрения; тошнота; частое мочеиспускание. Если данные недомогания не пройдут по прошествии 2 часов, необходимо обратиться к врачу.



**Действительно энергетический напиток:**

**-** две чайные ложки меда;

- пару выжатых кусочков лимона;

- стакан теплой воды и перед вами настоящая сокровищница витаминов и питательных веществ**.**



**Берегите себя**

**и своё здоровье!**

**ГБУ «Областной Центр «Семья»**

Тверь, пр-т Н. Корыткова, 43.

Часы работы**:**

Пн-Пт с 9.00 до 18.00

Тел.:35-33-22, 45-37-11

E-mail: [semiacenter@mail.ru](mailto:semiacenter@mail.ru)



**Государственное**

**бюджетное учреждение**

**«Тверской областной**

**Центр социальной помощи**

**семье и детям»**



**Энергетики – есть ли польза?**

**Тверь**