****

**Цена бодрости: вред и польза энергетических напитков**

Сентябрь, 2022

***Информационный бюллетень***

При напряженном ритме жизни и отсутствии полноценного отдыха нет ничего проще, чем обратиться к стимуляторам. Для одних это контрастный душ, для других пробежка, для третьих чашка крепкого кофе. Среди современных пристрастий наибольшую популярность обрело употребление энергетиков.

**Что такое энергетик?**

Это напиток, стимулирующий возникновение чувства бодрости и повышающий умственную активность. Основная цель энергетических напитков – заставить тело и мозг работать в интенсивном режиме, убрав чувство усталости.

Большинство любителей энергетических напитков ставят пользу от их употребления превыше, не обращая внимания на предупреждения про вред. Люди ценят их способность заставить тело и мозг работать в интенсивном режиме, когда это необходимо, все остальное отходит на задний план.

Чтобы рассуждать о понятиях польза и вред энергетических напитков, посмотрим на их **СОСТАВ:**

**Кофеин** Содержится во всех энергетиках и является самым известным психостимулятором. Он снижает сонливость, ускоряет пульс, поднимает давление, активизирует мозговую деятельность, но лишь при определенной дозировке. Так, для повышения умственной активности нужно 100 мг вещества. Чтобы получить такой эффект, необходимо выпить как минимум 3 банки, но производители коктейлей рекомендуют ограничиться 1-2 порциями за день. Неприятными последствиями приема кофеина являются истощение нервной системы, нарушения сна, проблемы с сердечно-сосудистой системой.

**Карнитин**

Представляет собой компонент клеток человеческого организма, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Вещество ускоряет обменные процессы и снижает мышечную утомляемость.

**Таурин**

Эта аминокислота содержится преимущественно в мясе и рыбе, поэтому за сутки человек, как правило, и так употребляет необходимую дозу вещества. Одна банка энергетического коктейля содержит до 1000 мг таурина, при том, что в сутки стоит ограничиться суммарными 400 мг. Аминокислота накапливается в мышечных тканях и, при нормальном ее количестве, улучшает работу сердца.

**Матеин**

Вещество представляет собой выдержку из чая мате. Оно помогает в снижении веса и справиться с чувством голода, повышает работоспособность, сопротивляемость организма вирусам, укрепляет иммунитет. Чашка зеленого мате не вызовет нарушение сна, но окажет тонизирующее действие на 10 часов. Но если им злоупотреблять, процесс потоотделения будет нарушен, а кожа станет сухой и неприятной на ощупь.

**Женьшень и гуарана**

Помимо улучшения работоспособности и настроения, женьшень замедляет процессы старения и ускоряет выведение токсичных веществ, повышает концентрацию внимания и в целом стимулирует защитные реакции, что для растущего организма совсем не уместно. Иммунная система должна формироваться самостоятельно, без подобной помощи. До 16-летнего возраста женьшень вообще противопоказан, а до 30 – с ограничениями. Аналогичным образом действует гуарана, улучшающая обмен веществ, выводящая лишнюю жидкость из организма и усмиряющая чувство голода. Многие производители комбинируют оба вещества, чтобы продлить действие энергетиков, сделать его более выраженным. Благодаря этому организм чувствует бодрость на протяжении 5 часов, но потом наваливается еще большая усталость, вплоть до того, что человек начинает засыпать на ходу.

**Витамины группы В**

Их часто добавляют в энергетики, считая, что они принесут организму сплошную пользу, не учитывая возможный вред из-за [превышенной в несколько раз дозы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4772032/) (на 360-2000%). Тогда происходит развитие интоксикации и аллергические реакции.

**Влияние на организм**

Принято считать, что при употреблении стимулирующего коктейля пополняются энергетические ресурсы организма, но это неправда. Энергетические напитки лишь стимулируют сердце, сосуды, нервную, эндокринную системы. Вследствие этого организм испытывает серьезный стресс и начинает работать с повышенной нагрузкой, выпуская в кровь большие дозы адреналина. Последний вызывает эффект эйфории, гиперактивности. В этом состоянии значительно ухудшается износоустойчивость организма, снижается ресурс внутренних органов.

**Стимулирующее действие**

Производители энергетиков утверждают, что их продукция повышает работоспособность, высвобождая энергию внутренних резервов организма. Стимуляторы действуют по единой схеме – берут из организма сразу большое количество энергии, что влечет истощение нервной системы и нарушение обменных процессов. В этом заключается главный вред энергетических напитков.



*Банка энергетического напитка не дает энергии, она*

***высасывает ее из тебя.***

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

**Вред и последствия энергетических напитков**

По сути, энергетический напиток представляет собой небольшую бомбу, при взрыве которой урон несут все системы организма. Газировка содержит массу бесполезных и вредных веществ. Одна порция напитка включает большую дозу кофеина (сравнимую с 3 чашками кофе), а также 14 чайных ложек сахара.

Что будет плохого, если следовать рекомендациям и выпивать не более двух банок в сутки? Сложно сказать что-то об отрицательном влиянии энергетиков, глядя только на состав. Речь идет об их слишком частом употреблении и случаях, когда превышается дозировка.

Стимуляторы на основе кофеина и аминокислот вредят здоровью, преждевременно изнашивая организм и угнетая работу всех систем. Меньшее зло, которое они причиняют – это нарушение кислотности во рту и разрушение зубной эмали. В ряде случаев после употребления энергетических коктейлей наблюдаются аллергические реакции разной интенсивности. **При частом приеме и передозировке** напитков у человека истощаются внутренние резервы организма, угнетается нервная система, что приводит к:

• упадку сил;

• раздражительности;

• депрессии;

• бессоннице;

• инфаркту;

• повышению давления;

• гипергликемии;

• диабету;

• конвульсиям;

• отравлению химикатами, входящими в состав продукта;

• коме, летальному исходу.

**Безопасная альтернатива энергетикам**

В критических ситуациях сложно подобрать лучшее решение, чем энергетик. К примеру, спортсменам после физических нагрузок нужны белки и жидкость. Людям умственного труда, школьникам для работы мозга необходима глюкоза. Можно выпить крепкого сладкого чая, кисломолочный напиток, минеральной воды. Даже кофе безопаснее в сравнении с энергетиком.

Также есть способы [взбодриться и без кофеина](https://style.rbc.ru/health/5e33ec109a7947b6e437a9cb):

1. **Пейте воду.** Достаточная гидратация позволяет дольше оставаться бодрым и меньше уставать.
2. **Принимайте витамины.** Дефицит тех или иных микронутриентов часто вызывает плохое самочувствие, подавленность и усталость. Вполне возможно, вам не хватает сил именно по этой причине. Точно поставить диагноз может лишь врач.
3. **Занимайтесь спортом.** Легкие и умеренные физические нагрузки стимулируют нервную систему и вызывают приливы энергии, гораздо более здоровые и естественные, чем кофеин.



Чудодейственные коктейли **противопоказаны** беременным и кормящим женщинам, детям и подросткам, пожилым людям. Их нельзя употреблять при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

**Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР**

<https://www.bsuir.by/ru/spps>