Автор: admin
16.02.2014 14:40 -

# Чем опасны энергетические напитки?

Раньше для того, чтобы проснуться, почувствовать прилив сил и взбодриться, мы спасались кофе, но сейчас все большее распространение приобретают готовые энергетические напитки, которые находятся в свободной продаже на каждом шагу в любом магазине или палатке.

Если изначально такие напитки позиционировались как напитки для тусовщиков, чтобы у последних хватало сил и энергии для полной отдачи себя на ночных мероприятиях, то сейчас их используют с утра до вечера. И, что самое страшное, одними из основных потребителей становятся дети.

**Что в банке?**
Итак, давайте взглянем на этикетку и посмотрим, что же скрывается в металлической баночке.

*1. Вещества, тонизирующие нервную систему (кофеин, растительные экстракты гуараны и женьшеня).*
*2. Углеводы – носители энергии, такие как: глюкоза, сахароза.*
*3. Элементы, стимулирующие обмен веществ: витамины группы В и подобные витаминам вещества, например, таурин.*
*4. Ароматизаторы и пищевые добавки.*

**Что дают?**
Энергетические напитки являются тонизирующими напитками, которые дают кратковременный прилив сил. Внутренние ресурсы человека мобилизуются, но всегда стоит помнить, что человеческие ресурсы небезграничны и постоянная их стимуляция может привести к печальным последствиям. Поэтому при их ежедневном употреблении можно достичь совершенно обратного результата, вместо бодрости можете заработать утомление, а также другие неприятные последствия: учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, бессонница, даже может придти совсем нерадостное состояние депрессии.

**Противопоказания.**

Все энергетические напитки имеют в своем составе кофеин или кофеинсодержащие растительные экстракты, такие как гуарана. Одна баночка такого напитка содержит порядка 90 миллиграммов кофеина – количество, равносильное чашке крепкого растворимого кофе объемом 100 миллилитров.

Кофеин и тонизирующие растительные экстракты (гурана, женьшень), по словам специалистов клиники лечебного питания РАМН, противопоказаны людям с повышенной нервной возбудимостью, а также тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, аритмия и др.). Также кофеин отрицательно действует и на состояние желудочно-кишечного тракта, может спровоцировать обострение язвы и гастрита.

Стоит помнить, что энергетические напитки не являются источником витаминов.

**Изотоники.**
Наряду с вышеуказанными энергетическими напитками, существуют энергетические напитки, предназначенные специально для спортсменов. Их называют изотоническими. Они не являются газированными и, в отличие от своих более вредных собратьев, не содержат бодрящих ингредиентов вроде кофеина и гуараны. В их состав входит эль-карнитин, помогающий сжигать жир и держать мышцы спортсмена в тонусе, улучшая при этом работу сердечной мышцы, а также витамины и минералы, восстанавливающие организм после физической нагрузки.

Особых противопоказаний у изотоников не имеется. Единственное – это индивидуальная непереносимость какого-либо компонента, входящего в состав такого напитка. Изотоники можно приобрести в магазинах спортивного питания, а также в спортклубах. Они бывают в виде напитков или порошков с ароматизаторами или без них. Напиток готов к употреблению сразу, порошок необходимо разбавлять водой.

Итак, ясно одно: энергетические напитки, ничего не давая организму, только заставляют его транжирить свои внутренние ресурсы. Если без этих напитков вы все-таки уже не представляете себе свое нормальное существование, то стоит хотя бы ограничить себя в их употреблении: *не чаще двух раз в неделю и не больше полулитра в сутки* – тогда вреда не будет.

Автор - **Ольга Слесарчук**

Источник