Автор: admin
29.07.2012 21:30 -

Энергетические напитки: вред или... большой вред?

Бешеный ритм современный жизни заставляет искать источник дополнительной энергии. Одним из таких источников является кофеин. Уже доказано, что в малых дозах он оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему, повышает двигательную активность, умственную и физическую работоспособность, снижает усталость и сонливость. Поэтому выпитые в течение дня чашек пять кофе уже не нонсенс, а закономерность.

Но традиционным кофе и чаю на пятки наступает новый источник энергии – энергетические напитки. Это напитки, содержащие кофеин, а зачастую еще и алкоголь, которые, согласно рекламе, взбодрят нас, сделают нашу серую жизнь яркой и насыщенной.

Конечно, звучит заманчиво! Но так ли полезны «энергетики» для нашего здоровья? Давайте разбираться. Суточная норма кофеина составляет около 150 мг, в одной баночке «чудесного напитка» может содержаться от 150 до 400 мг! Как вам это?

Производитель указывает на банках, что рекомендуемая норма потребления – всего одна банка в день, но кто соблюдает это указание? Может быть, молодежь на дискотеках? Где так и хочется «зажечь не по-детски». Где одна – там и… Ведь аппетит приходит во время еды.

В результате систематического потребления энергетических напитков возникает кофеиновая зависимость, которую не снять чашечкой бодрящего кофе, потому что в кофе недостаточное содержание кофеина, если только не выпить чашек пять сразу.

Врачи у заядлых любителей «энергетиков» обнаруживают целый букет болезней: от проблем с сердечно-сосудистой системой до импотенции! Плюс к ним «маленькие» недомогания: бессонница, утомляемость, истощение организма.

Но не так страшны «энергетики в чистом виде», как те, которые еще содержат алкоголь.

Вот где бомба замедленного действия! Производители утверждают, что содержание алкоголя в напитках минимальное и не нанесет вреда здоровью. Ну, а если выпить штук эдак десять баночек? Сколько вы получите алкоголя?

Ведь если вы будете пить на улице водку стаканом, то общественность назовет вас алкоголиком, а вот если энергетический напиток, то вы «модный» человек. Но ведь выпив энное количество баночек напитка, вы получите такое же содержание алкоголя! А опьянения вы не почувствуете. Алкоголь приводит к расслаблению, а кофеин бодрит, в результате он «маскирует» действие алкоголя. Человек, не ощущая опасности, садится за руль, и последствия могут быть трагическими.

Между тем, в Австралии и Новой Зеландии продажа и производство энергетических напитков уже запрещены, а в Дании и Норвегии их продажа производится только через аптеки, потому как они считаются лекарственными препаратами. В России же все попытки не запретить, а хотя бы ограничить продажу «энергетиков» в местах скопления молодежи натыкаются на стену бюрократии.

Если вы думаете, что проблема «раздута» из ничего, то ошибаетесь! В 2009 году в городе Пензе скончалась 17-летняя студентка одного из вузов. Медики констатировали смерть в результате кровотечения в поджелудочную железу, вызванного передозировкой энергетическими напитками.

Пить или не пить «энергетики» – решать только вам...

Автор - **Алексей Кожин**
Источник