Употребляя энергетические напитки, мы обманываем собственный организм!

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Кстати, во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

Но так ли безобидны эти вещества, а тем более — их сочетание?

ПОМНИТЕ!

✓**Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей.**

✓**Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!**

Разработано на основе материалов ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

БУЗОО «НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

Наш адрес:
644046, г. Омск - 46,
ул. Учебная, 189
факс: 8 (3812) 53-08-83
телефон: 8 (3812) 30-27-25
e-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru
Internet: www.buzoond.ru

«Горячая линия» по лечению наркозависимости
телефон: 8 (3812) 348-003

«Горячая линия» по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости
телефон: 8 (3812) 344-003

Телефоны (круглосуточные) по вопросам лечения наркологических зависимостей:

для взрослого населения
телефон: 8 (3812) 539-483

для детского населения
телефон 8 (3812) 360-860

Министерство здравоохранения Омской области
Бюджетное учреждение здравоохранения
Омской области «Наркологический диспансер»

Энергетические напитки — история ещё одного обмана

Безалкогольные энергетические напитки

В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

Кофеин

Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.

Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.

Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать **психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**

Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.

Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

Алкогольные энергетические напитки

Сочетанное действие кофеина и этилового спирта является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.

Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.

Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.**

Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологические активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение **беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**

Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — **таурин,** который может вызвать тяжелые аллергические реакции.

Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

«Бодрость взаймы» неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем.
Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем!