# Вред энергетических напитков. Или польза?

Вред энергетических напитков. В каких ситуациях незаменимы энергетические напитки? Что содержится в энергетических напитках, и какой вред энергетических напитков может быть причинён организму? Какие побочные эффекты могут быть при употреблении энергетических напитков, и стоит ли их вообще принимать? Зачем нужны энергетические напитки?

Энергетические напитки – относительно недавнее изобретение, хотя их составляющие используются для поднятия жизненного тонуса уже многие века. Производители энергетических напитков утверждают, что их продукция не приносит вреда, обещая прилив сил, бодрость и приподнятое настроение. Но при этом производители рекомендуют ограничиться одной-двумя баночками в сутки. Если не существует вред энергетических напитков – для чего тогда ограничения? Энергетические напитки незаменимы для ситуаций, когда необходимо взбодриться и подстегнуть работу головного мозга, когда организму требуется отдых, но отдых предстоит нескоро. В таких случаях на вред энергетических напитков внимание обычно обращают мало. Энергетические напитки – это своего рода витаминизированные заменители кофе потому, что в двух банках содержится суточная доза кофеина. По сравнению с кофе энергетические напитки обладают рядом неоспоримых преимуществ. А на вред энергетических напитков мы посмотрим чуть позже. Итак, каковы плюсы. Энергетические напитки содержат комплекс витаминов и глюкозы, которая всасывается в кровь, вступая в окислительные процессы и вырабатывая необходимую энергию для мозга, мышц и других жизненно важных органов. Подавляющее большинство энергетических напитков газировано, что ускоряет их всасываемость и воздействие по сравнению с кофе. Эффект бодрости после употребления энергетического напитка (3-4 часа) длится в 2-3 раза дольше, чем после кофе (1-2 часа). Употребление энергетического напитка возможно в ситуациях, где возможности употребления кофе отсутствуют, например, на танцполе, в автомобиле. Что входит в состав большинства энергетических напитков? В состав энергетических напитков входят большей частью следующие компоненты: - в первую очередь – это кофеин, его содержат все энергетические напитки без исключения. Кофеин стимулирует деятельность головного мозга; - карнитин- один из компонентов клеток человеческого организма, способствует окислению жирных кислот; - матеин – выдержка из южноамериканского зелёного чая "матэ", заглушает чувство голода и помогает в снижении веса; - женщень и гуарана– лекарственные растения тонизирующего свойства, способствуют очищению печени и выведению из клеток молочной кислоты;

- витамины группы "В" – нормализуют работу нервной системы и головного мозга; - также в состав энергетических напитков входят мелатонин и таурин, но учёными пока не до конца изучено влияние этих веществ на организм человека.

## В чём же вред энергетических напитков?

Многие диетологи и медики предостерегают любителей энергетических напитков и советуют воздерживаться от частого их применения. Максимальная доза – 2 баночки (0,33 л) в день. Так как из-за ряда недостатков вам может быть причинён вред энергетических напитков. Итак, каковы эти недостатки, возникающие при превышении указанной дозы.

1. В результате употребления энергетических напитков повышается артериальное давление и уровень сахара в крови.
2. Сам энергетический напиток не насыщен энергией, а вытягивает её из внутренних резервов человеческого организма.
3. После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия.
4. Кофеин, содержащийся в энергетическом напитке, истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.
5. Витамин "В", содержащийся в энергетическом напитке вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.
6. Практически все энергетические напитки высококалорийны.
7. При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.

## Вред энергетических напитков вполне реален. Так стоит ли их употреблять?

Стоит, но только в качестве разового вынужденного стимулятора жизненной энергии. Вполне возможно, в вашей жизни наступит такой момент, когда употребление энергетического напитка станет единственным выходом в сложившейся ситуации. Для этого стоит ознакомиться с правилами употребления, чтобы вред энергетических напитков был минимален.

- Максимально возможная суточная доза – две баночки по 0,33 литра.

- В течение 4 часов после употребления энергетического напитка нельзя употреблять кофеинсодержащие напитки (чай, кофе), чтобы не превысить критическую норму кофеина в организме.

-Нельзя смешивать энергетический напиток с алкоголем, кофеин повышает давление, а в связке с алкоголем его эффект усиливается. Примером такого жёсткого нарушения может быть ныне выпускаемый напиток "Ягуар" - крайне экстремальная вещь, особенно опасная для людей с нездоровым сердцем.

- Энергетические напитки ни в коем случае нельзя употреблять беременным женщинам, детям и подросткам, также употребление строго запрещено при гипертонии, глаукоме, нарушениях сердечно-сосудистой системы, при повышенной возбудимости, нервозности, нарушениях сна и чувствительности к кофеину.Энергетические напитки - это всего лишь заменители кофе с добавлением витаминов и глюкозы, а вред энергетических напитков несоизмеримо выше, чем вред кофе. Специалисты в области здоровья и медицины не рекомендуют употреблять энергетические напитки слишком часто, по возможности максимально снизить количество их употребления, а лучше - вообще отказаться.