



Нам не все равно!



СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Ул. Оборонная, д. 93, к.1,
г. Тула, Россия
sro.shk@Tularegion.ru
Телефон: +7(4872) 37-07 -95

Служба психолого-
педагогической
помощи студентам
ТСХК им. и.с. Ефанова

*Ваша памятка
на каждый день*

Как энергетические
напитки влияют на
здоровье?

Энергетические напитки (энергетики, энерготоники) - это ...

средне- или сильногазированные напитки, стимулирующие центральную нервную систему человека и дающие возбуждающий эффект. Они могут быть безалкогольными или слабоалкогольными.

Энергетик: история создания

Массовое производство энергетиков было налажено в 60-х годах прошлого столетия в Японии. Выпускались они в небольших бутылочках, содержание кофеина в которых строго дозировалось. Новый прорыв в истории этих напитков произошел в 1987 г., когда австриец Дитрих Матешич, побывав в Азии, создал знаменитый «Red Bull» и запустил его в массовое производство. Новый напиток быстро завоевал популярность потребителей наряду с «Кока-колой» и «Пепси», производители которых тут же сориентировались, и выпустили на рынок свои собственные варианты энергетических напитков - «Burn» и «Adrenaline Rush». С тех пор энергетики начали свое шествие по планете, завоеывая все больше поклонников в разных странах, в основном - людей юного возраста.

СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ



Патологическое воздействие энергетиков на системы организма проявляется следующим образом:

- сердечно-сосудистая система реагирует на подобное сочетание повышением артериального давления, учащением пульса; возможно нарушение сердечного ритма, в тяжелых случаях развиваются инсульты, инфаркты миокарда;
- страдает желудочно-кишечный тракт: кофеин, углекислота, а также другие составляющие энергетиков раздражают стенку желудка и могут стать причиной болей в животе, тошноты и рвоты; неоднократное употребление энергетиков способно привести к гастритам, а также к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- большое количество сахара, а также лимонной и ортофосфорной кислот в составе напитка способствует нарушению кислотно-щелочного баланса в полости рта и приводит к разрушению эмали зубов;
- активизируя деятельность мочевыделительной системы, кофеин способствует учащению мочеиспускания, что приводит к потере организмом значительного количества минеральных веществ;
- самый сильный удар энергетики наносят по нервной системе, вызывая серьезные нарушения ее деятельности, что проявляется раздражительностью, депрессией, бессонницей, повышенной утомляемостью, головной болью, тревогой, страхом, судорогами.