

# Энергетические напитки – энергия или вред?



# Цель работы:

- **Выяснить, действительно ли энергетические напитки являются источником энергии;**

## **ЗАДАЧИ:**

- **изучить состав энергетических напитков;**
- **установить популярность энергетических напитков среди моих знакомых и одноклассников;**
- **найти информацию о действии на организм веществ, входящих в состав энергетических напитков;**
- **сделать вывод – пользу или вред приносит употребление энергетических напитков.**

# Энергетические напитки – зачем?



- Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без неё нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку. А если выпить сразу несколько баночек, то эффект превзойдёт все ожидания!

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – история:

- 1984 году герр Матешиз основал компанию Red Bull GmbH
- В России рынок энергетиков начал формироваться с 2000 г «Adrenalin Rush», «Burn», «Red Devil», «Red Bull»



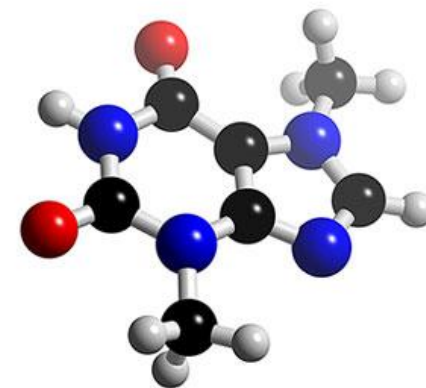
# Состав энергетических напитков:



- Кофеин
- Таурин
- Теобромин
- Глюкуронолактон
- Гуарана, женьшень
- Сахароза или глюкоза
- Витамины группы В

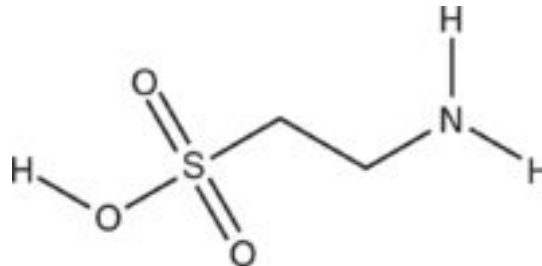
# Действие на организм кофеина.

- психостимулятор, содержится в чае, кофе, гуаране, орехах, коле. Уменьшает чувство усталости и сонливости, повышает умственную работоспособность, увеличивает пульс.
- 1 баночка напитка содержит до 100 мг кофеина, как чашка крепкого кофе



# Действие на организм таурина.

- Таурин – производное аминокислоты цистеина . Необходим для нормального функционирования нервной, иммунной системы. В достаточном количестве синтезируется в организме (за исключением некоторых врожденных заболеваний).



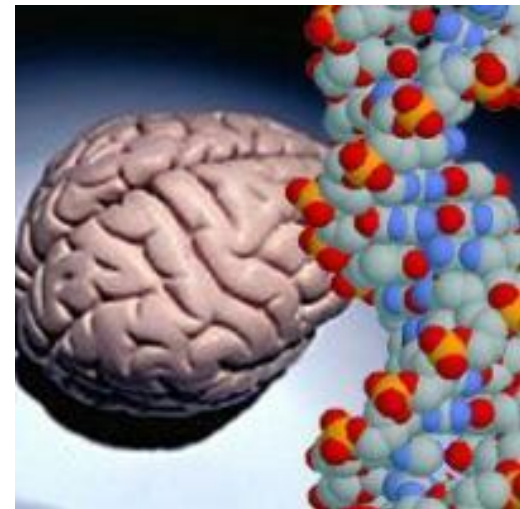
# Глюкоронолактон – метаболит ГЛЮКОЗЫ

- Важный компонент соединительной ткани. Никакими «энергетическими» свойствами не обладает, несколько улучшает выведение из организма токсичных продуктов обмена веществ
- В «энергетиках» содержится в количестве, превышающем естественную суточную выработку в 250-500 раз



# Действие энергетика:

- Не снабжение организма энергией, так как калорий содержат мало (от 17 ккал до 350 ккал\100 г напитка), а стимуляция к выработке собственной энергии за счёт внутренних резервов



# Функциональные пробы до и после приёма энергетического напитка

До приёма напитка

Пульс, ударов в  
минуту 68

Кровяное давление,  
мм\мм 80\120

После приёма напитка

Пульс, ударов в минуту  
88

Кровяное давление,  
мм\мм 90\140



# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

- 20% - опрошенных, считают что энергетические напитки можно употреблять.
- 39% - опрошенных никогда не употребляли энергетические напитки.
- 41% - опрошенных утверждают, что это вред организму.




# Вред энерготоников для подростка:

- высокие дозы кофеина и его качество - синтетический
- высокое содержание таурина и особенно глюкоранолактона
- повышение кровяного давления и пульса негативно влияет на здоровье



# Действительно энергетический напиток

- две чайные ложки меда,
- пару выжатых кусочков лимона,
- стакан теплой воды
- и перед вами настоящая сокровищница витаминов и питательных веществ



**Спасибо за внимание!**  
**Не пейте энергетические**  
**напитки!**