

Энергетические напитки: правда и ложь



Цель:

создание памятки для молодёжи об энергетических напитках, которые опасны для здоровья.



Задачи:

рассказать историю возникновения напитков;

показать влияние энергетических напитков на организм человека;

показать состав и противопоказания;

расширять кругозор учащихся ;

воспитывать уважение и любовь к себе и умение заботиться о здоровье.



Появление энергетических напитков



Чтобы спасти мир от усталости и хандры, учёные в Америке изобрели для быстрого прилива сил

«чудодейственные» напитки по вкусу мало отличающиеся от обычной газировки.



Появление энергетических напитков

Производители напитков добавляют в энерготоники помимо сахара и витаминов ещё и кофеин, чтобы быстрее человек взбодрился. Его действие длится 3 – 4 часа в отличие от кофе, которого хватает только на пару часов.



Влияние энерготоника на организм

По своему составу напитки разные: в одних больше кофеина, в других – углеводов и витаминов. Доказано, что сочетание углеводов и кофеина оказывает вредное действие на молодой организм.

Энергетические напитки



Те же наркотики!

Влияние энерготоника на организм

Обман, что напиток обеспечивает человека энергией! Ведь он сам не обладает ею, а выполняет роль ключа, активизирует собственные энергетические ресурсы организма. Значит, мы берём энергию у себя в долг. Но долг придётся вернуть! Да ещё с процентами в виде бессонницы и усталости, депрессии и



Влияние энерготоника на организм



Систематический приём таких напитков приводит к истощению нервной системы и вызывает привыкание. Если превышена допустимая доза кофеина (2 банки в день), возможны побочные эффекты: возбуждение, повышенная нервозность, раздражительность и головная боль.

Энергетические напитки и алкоголь



Нельзя смешивать такие напитки с алкоголем!

Эти вещества – полные антиподы: алкоголь – расслабляет, кофеин – бодрит и усиливает действие алкоголя на мозг.

Нельзя смешивать энергетические напитки с другими, содержащими кофеин (чай, кофе).

Противопоказания к употреблению

Из – за негативного воздействия на организм, запрещается приём напитков детям, беременным женщинам, людям, страдающим заболеваниями сердечно – сосудистой системы, расстройством сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину.



Влияние энерготоника на организм



Из – за вредного влияния на организм человека продажа энергетических напитков запрещена во Франции, Дании, Норвегии и других странах Европы.



Мнение медиков



Энергетические напитки являются заменителями кофе, только более опасными для здоровья человека.



Пить или не пить энергетические напитки – выбор каждого

Но прежде, чем
употреблять их,
подумайте, может быть
лучше и полезнее для
организма выпить
чашечку вкусного кофе
с любимой конфетой!



Будьте здоровы и
берегите свой
организм!



Спасибо за внимание!



Интернет ресурсы

- <http://fotki.yandex.ru/users/nata-komiati/album/153207/>
- <http://www.liveinternet.ru/users/tapioka/rubric/4303541/comments>
- Памятка для молодёжи Департамента здравоохранения и Министерства здравоохранения Тульской области.



ИСТОЧНИКИ:

<http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=cca97607a50387a8a70ac5ab5feae463-44-144&n=21>

http://www.krasfun.ru/images/2011/8/9d311_tn.jpg

<http://tub.rutube.ru/thumbs-wide/4e/4a/4e4ae8f5fa255e755d0bef35100f0b8a-1-1.jpg>

http://powerpoint.org.ua/uploads/presentation_screenshots/c939f6a197dd9dbdad998bdfc92a710c.JPG<http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=59093946e14a4206f679dc982ca48983-97-144&n=21>

http://www.poetryclub.com.ua/upload/poem_all/00412769.jpg

<http://img03.rl0.ru/pgc/432x288/52c9386a-4c2d-3b08-4c2d-3b077df89349.photo.0.jpg>

<http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=a2cbc1be66db662a0877f89293cbbeac-14-144&n=21>

http://www.rkamen.pnzreg.ru/files/kamenka_pnzreg_ru/13vaguar.jpg

http://www.eprussia.ru/epr/173/images/12933_center.jpg<http://data18.gallery.ru/albums/gallery/140874-88fc9-62120419-m750x740-ue8a5e.jpg>

<http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=5f46cb8b00a2b7af63ed0f34f9cb9eec-95-144&n=21>

<http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=aebf1a0592a29b16e43c88f7c0b566b7-82-144&n=21>

