

Энергетик - реальная угроза!

Выполнила: Сабаева Ирина Ивановна
социальный педагог

МБОУ «Лицей №2»

г. Камень-на-Оби Алтайский край



Яркие баночки с
покуп
сочетани

*употребление
энергетических
напитков опасно
для здоровья
человека*



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.



Энергетические напитки — обыкновенная газировка, содержащая витамины, углеводы и кофеин?

Их главное **предназначение** — *стимуляция умственной и физической деятельности, поднятие настроения, придание сил утомленному человеку.*



Все функциональные напитки делятся на две категории:

- ❖ в одних больше **кофеина**,
- ❖ в других — **витаминов и углеводов**.

Кроме того

- ❖ **с низкой калорийностью**,
- ❖ **с большим содержанием витаминов В2, В6 и РР**, которые помогают лучше усваивать пищу.

Для желающих поддерживать мышечный тонус на высоком уровне - **высококалорийные напитки**, *в считанные секунды восстанавливающие затраченную при физических упражнениях энергию.*





Сахароза - **обычный сахар**.
Соединение двух простых сахаров - глюкозы и фруктозы.
Высококалорийный компонент
многих пищевых продуктов,
используется в чистом виде для
подслащивания напитков,
кондитерских изделий и т.п.



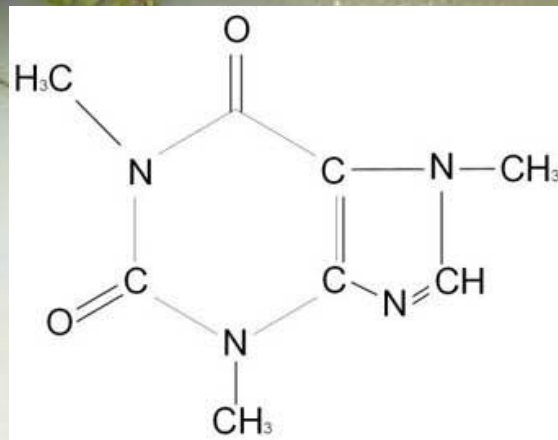


Глюкоза - самый распространенный сахар в реакциях метаболизма человека, **основное питательное вещество**, доставляемое кровью к органам и тканям.

Поступает в организм **с пищей** как продукт переваривания сахарозы, крахмала, гликогена и других углеводов.

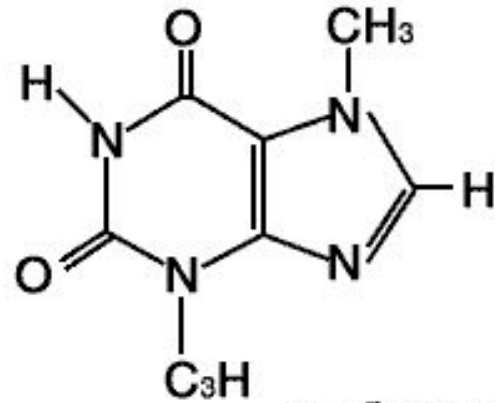
Может синтезироваться **из других органических веществ**.





Кофеин - **распространенный**
психостимулятор (чай, кофе,
мате, гуарана, орехи кола и др.).





Теобромин - вещество, **схожее** по строению и действию **с кофеином**, но обладающее примерно **в 10 раз меньшим** психостимулирующим **эффектом** (какао и какаопродукты).



Женьшень - природный стимулятор **разностороннего** действия.

В **обычных дозах** снижает чувство усталости, повышает психическую и физическую **активность**.

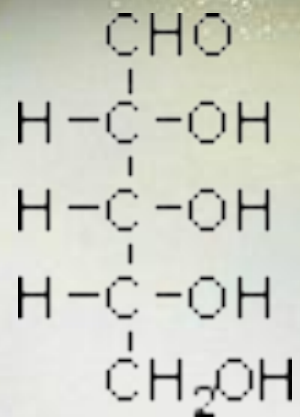




Гуарана - тропическое растение, распространенное в Бразилии, используется как **природный психостимулятор**.

Содержит множество органических веществ, основное из которых - **кофеин**, оказывающий **стимулирующее действие**.

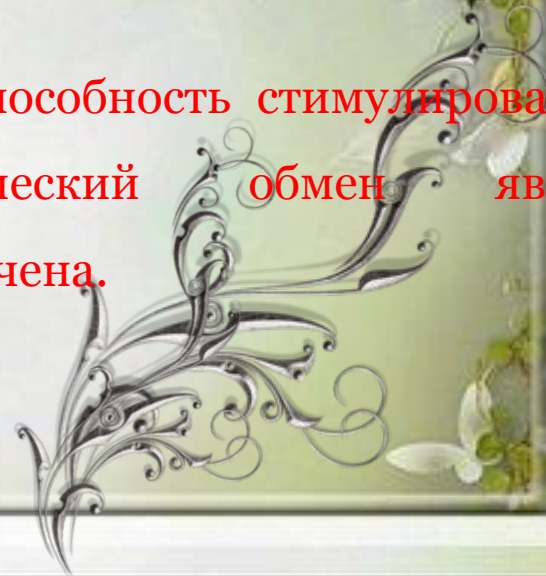




D-рибоза - сахар, входящий в состав РНК, АТФ и некоторых других важных биологических молекул.

Вырабатывается в организме человека.

Его способность стимулировать энергетический обмен явно преувеличена.



Употребляя энергетический напиток, человек

❖ получает
гарантированную
стимуляцию
кофеином.



❖ не получает никакой
энергии,
❖ мобилизует
внутренние резервы
организма, буквально
выжимая из них заряд
бодрости,

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 раздражительности.



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.

Опыт 2: Изучение воздействия

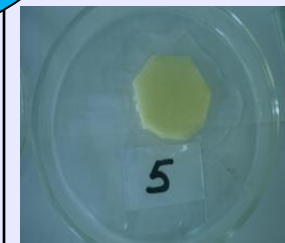
энергетических напитков на ткани
растительного

Вывод: Ингредиенты
исследуемых энергетических
напитков оказывают
негативное влияние на ткани
растительного и животного
происхождения.

Объект
иссле
ни

Ка

Фото
исследова
ния







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
любимой конфетой!



Будьте здоровы и
берегите свой организм !



Спасибо за внимание!

