

# 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.



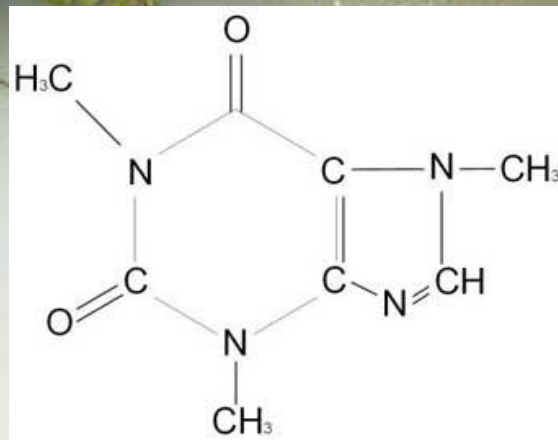


**Глюкоза** - самый распространенный сахар в реакциях метаболизма человека, **основное питательное вещество**, доставляемое кровью к органам и тканям.

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

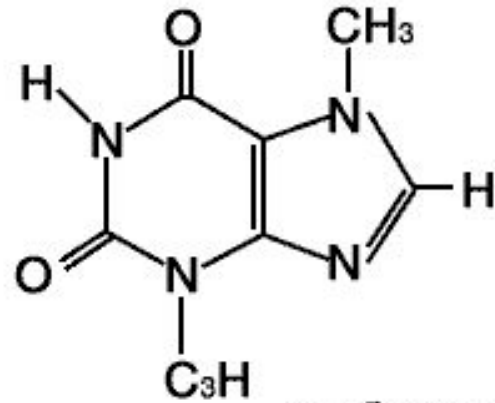
Может синтезироваться **из других органических веществ**.





**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.

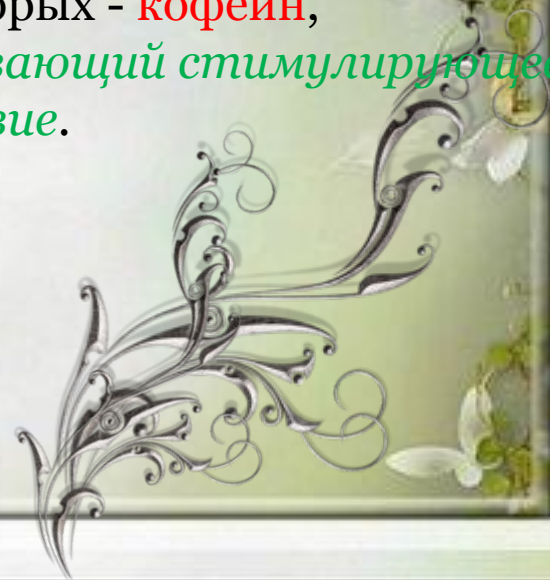
В **обычных дозах** снижает чувство усталости, повышает психическую и физическую **активность**.

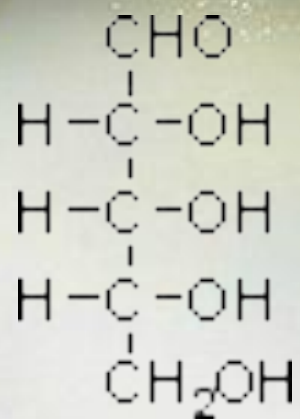




**Гуарана** - тропическое растение, распространенное в Бразилии, используется как **природный психостимулятор**.

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

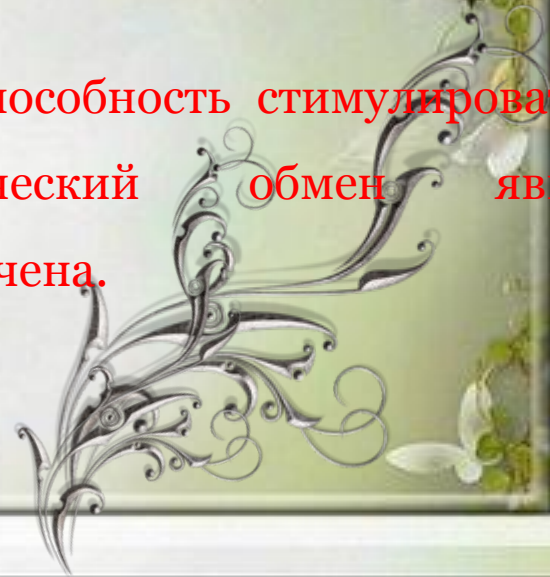




***D-рибоза*** - сахар, входящий в состав РНК, АТФ и некоторых других важных биологических молекул.

*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

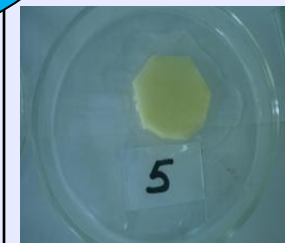
энергетических напитков на ткани  
растения

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!

