

Энергетические напитки



Подготовила
студентка группы 2
«А»

Гольцева Влада

Что же такое энергетические напитки?

Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники»)- безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать ЦНС человека или повышать работоспособность, а также на то, что они не дают человеку уснуть.



Состав энергетиков

- Кофеин

- таурин

- карнитин

- гуарана и женьшень

- витамины группы В

- мелатонин

- матеин

Кофеин

Его содержат все без исключения «энергетики». Действует как стимулятор: 100 мг кофеина стимулируют умственную деятельность, 238 мг повышают сердечно-сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить как минимум три банки, но производители «энергетиков» рекомендуют употреблять не более 1-2 банок в день.



Таурин

Одна банка в среднем содержит от *400* до *1000* мг таурин. Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.

Картинин

Это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Картинин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.



Гуарана и женьшень

- **Гуарана** - тропическое растение, распространенное в Бразилии, используется как природный психостимулятор. Содержит множество органических веществ, основное из которых - кофеин, который и обуславливает стимулирующее действие.
- **Женьшень** - природный стимулятор разностороннего действия. В обычных дозах снижает чувство усталости, повышает психическую и физическую активность. Чрезмерное употребление чревато тревожностью, бессонницей и подъемом

Витамины группы В

Необходимые организму вещества, необходимые для многих биохимических реакций. В обычном рационе современного человека содержатся в достаточных количествах. Не обладают "энергетическими" свойствами



Мелатонин

Содержится в организме и отвечает за
суточный ритм человека



Как смешаны эти ингредиенты в двух самых распространенных энергетических напитках?

Red Bull

- вода;
- сахароза;
- глюкоза;
- двуокись углерода;
- таурин - 0,4%;
- глюкуронолактон - 0,24%;
- кофеин - 0,03% (75 мг);
- витамины В3, В5, В6, В12, В8 в количестве, не превышающем суточную потребность;
- ароматизаторы, красители, регуляторы кислотности.

Вывод: по содержанию стимулирующих ингредиентов мало отличается от чашки черного кофе с сахаром.

Burn

- вода;
- сахароза;
- двуокись углерода;
- глюкуронолактон;
- таурин;
- кофеин (не более 350 мг/л);
- экстракт гуараны;
- теобромин;
- витамины В3, В5, В6, В12, В8 в количестве, не превышающем суточную потребность;
- ароматизаторы, красители, регуляторы кислотности.

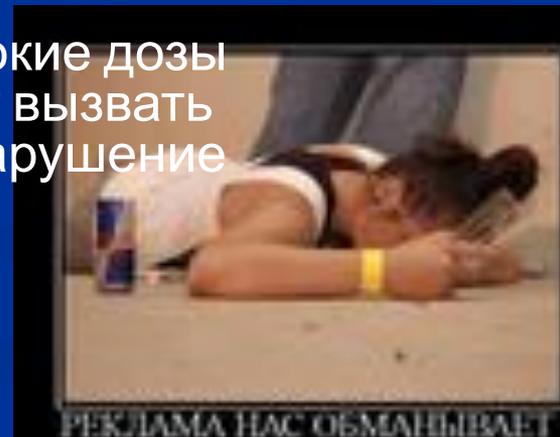
Вывод: содержит наибольшее количество кофеина, усиленного теоброминном и экстрактом гуараны, соответственно, требует большей осторожности в применении.

Отрицательное действие

Врачи предупреждают, что употребление «энергетиков» может вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой, снижением потенции, бессонницей, утомлением, быстрым истощением ресурсов организма.

« Систематическое употребление энергетических напитков может вызвать зависимость. Без них человек через какое-то время достигает фазы истощения, испытывает вялость, слабость и ищет средство для снятия такого состояния. Чашка кофе здесь не поможет !»

Если напитки действительно содержат высокие дозы биологически-активных веществ, то они могут вызвать определенные неблагоприятные эффекты: нарушение сна, возбуждение, беспокойство, повышение артериального давления, аритмию, непродолжительную депрессию и тошноту.



Сочетание энерготоников с алкоголем

Энерготоники иногда смешивают с алкоголем. Энергетики выполняют стимулирующую функцию, в то время как алкоголь - угнетающую. Вред такого сочетания заключается в способности энергетиков замаскировать влияние алкоголя, в результате которой человек не сможет принять его влияние в расчет, ослабляя контроль за количеством выпитого. Алкоголь в больших дозах вызывает естественную усталость, но стимулирующий эффект энергетиков способен перебить его.

Распространенное смешивание энергетиков с водкой и другим алкоголем привело к возникновению заранее приготовленных коктейлей, известных под названием «Алкопоп», нередко



Противопоказания

Энергетические напитки противопоказаны при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензии, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

Энергетики НЕЛЬЗЯ пить детям, беременным и кормящим женщинам, людям с повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности...

