

Информ - дайджест

«Энергетические напитки: модно или вредно?»



Энергетические напитки (так называемые «энергетики») — достаточно недавнее изобретение человечества, хотя их ингредиенты уже давно использовались для стимуляции нервной системы.

Энергетические напитки появились на рынке в последней четверти XX века, когда один австрийский предприниматель, побывав в Азии,

решил открыть их промышленное производство. Первым энергетиком массового производства стал «Red Bull» — напиток, который, как принято определять, «окрыляет». Он быстро завоевал популярность потребителей наряду с «Кока-колой» и «Пепси», производители которых тут же выпустили на рынок свои варианты энергетических напитков — «Burn» и «Adrenaline Rush».

Настоящий же мировой бум энергетиков начался только в середине 2000-х годов. Так, в 2006 г. в мире было зарегистрировано почти 500 новых брендов, и количество напитков стало нарастать.

До последнего времени не было стандартного определения понятия «энергетические напитки» в научной литературе. Их воспринимали как неалкогольные напитки, содержащие кофеин, витамины и другие полезные вещества, разработанные для повышения работоспособности организма. Энергетики прогрессивно завоевывали рынок, становясь частью субкультуры.

Сегодня мнения ученых и специалистов разделяются: кто-то считает энергетики вполне безобидными, подобными обычной газировке, другие, напротив, утверждают, что энергетические напитки могут действовать как наркотики и вызывать привыкание и зависимость.

Не смотря на то, что с 8 июля 2021 года в Республике Беларусь введен запрет на продажу энергетических напитков несовершеннолетним в возрасте до 18 лет, их популярность среди детей и подростков только возрастает.

Многие молодые люди, употребляя энергетические напитки, стремятся достичь ощущения бодрости и прилива сил, не задумываясь о последствиях. А ведь такого рода напитки заставляют работать органы и системы как при стрессе с выработкой адреналина, последующим износом организма и необходимостью восстановления сил. Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к возбуждению на несколько часов, а далее к истощению нервной системы. Кроме того, кофеин

вызывает привыкание, а значит, со временем для достижения нужного эффекта потребуется большая доза напитка.



Энергетический напиток малотоксичен, но в больших дозах и при регулярном употреблении может вызвать:

- ☐ раздражительность,
- ☐ напряженность,
- ☐ головокружение,
- ☐ тремор,
- ☐ спутанность сознания,
- ☐ психоз,
- ☐ судороги и измененные психические состояния,
- ☐ психомоторное возбуждение,
- ☐ раздражительность,
- ☐ бессонницу,
- ☐ тахикардию,
- ☐ аритмию,
- ☐ повышение артериального давления,
- ☐ тошноту,
- ☐ рвоту.

ПОМНИ!!!

Кофеин может повредить формирующуюся у детей и подростков нервную систему. Повышенное содержание витамина В в энергетиках увеличивает сердечный ритм и провоцирует дрожь конечностей.