



Енергетичні напої:



в чому небезпека

Енергетичні напої стали популярними серед молоді завдяки агресивній рекламі та обіцянкам швидкого заряду енергії, однак їх вживання може мати серйозні негативні наслідки для здоров'я, особливо – у дітей та підлітків. А нещодавно ЗМІ повідомили, що в Україні почастишали випадки навіть отруєння підлітків енергетичними напоями: школярі ледь не вмерли.

✚ СКЛАД ЕНЕРГЕТИЧНИХ НАПОЇВ І ДІЯ НА ОРГАНІЗМ

Основні інгредієнти енергетичних напоїв – кофеїн, таурин, гуарана, женьшень і велика кількість цукру, також часто до рецептури напою додають синтетичні вітаміни, консерванти, ароматизатори, барвники, діоксид вуглецю.

✚ НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ ДЛЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ:

1. Вплив на серцево-судинну систему

Основна речовина, яка тимчасово підвищує рівень енергії, покращує концентрацію і витривалість, – кофеїн. У великих дозах він викликає тахікардію, підвищує артеріальний тиск і може спричинити зневоднення. Високий вміст кофеїну може бути особливо небезпечним для підлітків із прихованими проблемами серця.

2. Порушення нервової системи

Надмірне вживання стимуляторів може викликати безсоння, тривожність, дратівливість і зниження концентрації. Все це породжує проблеми з навчанням, зі спілкуванням у сім'ї і в колі однолітків, а також може стати причиною правопорушень з боку підлітків.

3. Ризик розвитку залежності

Регулярне вживання енергетиків може призвести до психологічної та фізичної залежності через високий вміст кофеїну та цукру.

4. Негативний вплив на метаболізм

Високий рівень цукру у складі енергетичних напоїв підвищує також ризик розвитку діабету та ожиріння, а, отже, й невдоволеності собою та інших психологічних проблем.

5. Порушення водного балансу

Енергетики мають сечогінний ефект, що може призвести до зневоднення організму, особливо під час фізичних навантажень.

6. Розвиток онкозахворювань

Постійне споживання продуктів, які містять консерванти, барвники, ароматизатори підвищує ризик виникнення онкозахворювань.

7. Негативний вплив на систему травлення

Діоксид вуглецю негативно впливає на шлунково-кишковий тракт, викликає запальні процеси.

8. Синтетичні вітаміни

Невпорядковане вживання синтетичних вітамінів та їх передозування також викликає розлад органів та систем в організмі.

9. Змішування з алкоголем

Енергетичні напої іноді змішують з алкоголем. «Енергетики» збуджують, а алкоголь – пригнічує. Шкідливість такої комбінації

полягає в здатності енергетиків замаскувати вплив алкоголю, і людина не усвідомлює того, що насправді перебуває під дією алкоголю.

10. Нехтування важливою інформацією

Часто маркування на споживчій тарі зазначається дуже дрібними літерами, і споживач зазвичай не звертає увагу на цю інформацію. Відповідно національного стандарту України «Продукти харчові. Маркування для споживання» у маркуванні функціональних напоїв в яких вміст кофеїну перевищує 150 мг/дм³, повинно бути зазначено «Підвищений вміст кофеїну». У складі продукту безпосередньо після назви «кофеїн» обов'язково має бути зазначений вміст кофеїну в міліграмах на 100 дм³ напою. У маркуванні напоїв, до складу яких входить штучний підсолоджувач «аспартам», має бути зазначено «Містить джерело феніланіну. Продукт не рекомендовано хворим на фенілкетонурію та дітям до 7 років».

У маркуванні енергетичних напоїв обов'язково має бути зазначено «Не рекомендовано вживати дітям віком до 7 років, вагітним жінкам та матерям, які годують груддю, особам із захворюванням серцево-судинної системи та чутливим до окремих компонентів напою». Але навіть якщо все це вказано на тарі, то написано це дуже дрібними літерами, а тому мало хто читає цю інформацію.

ПРАВОВІ ОБМЕЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

У багатьох країнах уже запроваджено обмеження щодо продажу енергетичних напоїв неповнолітнім, адже шкода «енергетиків» науково доведена. Лікарі рекомендують дітям і підліткам утримуватися від вживання таких напоїв і замінювати їх натуральними джерелами енергії – це збалансоване харчування, фізична активність і достатній сон. Хоча енергетичні напої й здаються привабливими через швидкий ефект бадьорості, їх шкода для здоров'я дітей і підлітків значно перевищує потенційну користь.

Шановні батьки,

розповідайте дітям про шкоду енергетичних напоїв!

Бережіть своїх дітей!

Формуємо культуру здоров'я разом!