

Влияние на здоровье подростков энергетических напитков

Первый энергетик появился в Японии. Страна Восходящего Солнца отличается бешеным ритмом жизни, в которой почти нет места отдыху.

Энергетические напитки, в отличие от обычных прохладительных вод, нельзя употреблять бесконтрольно, без соблюдения дозировки: превышение нормы может привести к приступу гипертонии или скачку уровня глюкозы в крови у людей, страдающих диабетом и гипертонией. В ряде стран, энергетики рекомендованы к продаже не в обычных продуктовых маркетах, а только в аптечной сети.

Утверждение о том, что напиток даёт дополнительную энергию, в корне неверно — он лишь высвобождает собственную энергию организма, что со временем обязательно принесёт негативные плоды. Представьте, что произойдёт, если вы станете нещадно хлестать кнутом уставшую лошадь, принуждая её бежать быстрее. Так и с организмом — со временем он ответит на постоянную стимуляцию бессонницей, упадком сил, раздражительностью и даже депрессией.

Основное действующее вещество — кофеин, стимулирующий умственную активность, для чего вполне достаточно употребить его в количестве 100 мг.

Передозировка кофеином с течением времени вызовет привыкание, а также истощение нервной системы. Человеку потребуются всё большие и большие дозы, чтобы подхлестнуть организм. Следствием может стать тахикардия (учащение сердечного ритма), перевозбуждение и хроническое нарушение сна.

Энергетики стимулируют повышенное мочеотделение, а с мочой из организма уходят ценные микроэлементы, например, калий, необходимый для работы сердечной мышцы.

Опасной является мода среди молодёжи употреблять энергетики вместе с алкогольными напитками. Такая комбинация в разы усугубляет негативное воздействие энергетиков на организм по той причине, что эти два компонента действуют в противофазе: алкоголь угнетает нервную систему, а энергетик подстёгивает. Это приводит к тому, что человек теряет над собой контроль и выпивает алкоголя больше, чем выпил бы без энергетического напитка. Подобное состояние крайне опасно тем, что повышает риск развития алкогольного отравления и потери контроля над собственным поведением.

Если возникла потребность добавить организму бодрости, лучше заварить чашечку ароматного кофе или побаловать себя несколькими кубиками шоколада. Это куда полезнее, чем употребление энергетических напитков. В ответ на это, благодарный организм выработает нужную порцию серотонина — «гормона радости». Ну а жажду лучше и полезнее всего утолять свежевыжатыми фруктово-овощными соками или столовой минеральной водой.