



**Употребляя
энергетические напитки,
ты обманываешь
собственный организм!**

Энергетические напитки обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если ты молод, силен и здоров, в противном же случае в организме могут развиваться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

**Но так ли безобидны
эти вещества, а тем
более – их
сочетание?**

Мы работаем:
Пн.-Чт. 10:00 – 18:00
Пт. Вс. 10:00 – 17:00
Сб. – выходной
1-ый четверг месяца – сан.день

Наш адрес: г. Майкоп, ул.
Комсомольская, 193.
тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75, 52-11-50



Мы в

<http://ok.ru/arubra>

<http://vk.com/arubra>

<https://www.facebook.com/arubra.01>



**Адыгейская республиканская
юношеская библиотека**

Отдел инновационно-библиографической
работы

**Энергетические
напитки:**

вред или польза



Безалкогольные энергетические напитки

- В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин – основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара и сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

Кофеин

- Кофеин – основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызвать **психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**
- Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества – в том числе калий, кальций, магний, необходимые

для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

Алкогольные энергетические напитки

- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами: незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития паталогической зависимости от данных психоактивных веществ.
- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.**

Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологически активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение **беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**
- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.
- В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т.к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

**«Бодрость взаймы»
неминуемо потребует
расплаты в ближайшем
или отдаленном будущем.
Не позволяйте ставить
эксперименты над
собственным здоровьем!**