

Вред и польза энергетиков

С.Л. Ена, студент 2курс, ПС-121.1, К.К. Шабунин, студент 2курс, ТПБ-11

руководитель Е.Л. Мальгин, канд. пед. наук, доцент, Е.Г. Шеметова, канд. техн. наук, доцент

Сибирский университет потребительской кооперации, г. Новосибирск



Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники») — безалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека или антиседативный эффект

Актуальность проблемы:
На сегодняшний день, жизнь окружающих нас некоторых категорий населения не обходится без энергетиков (энергетические напитки больше всего употребляют подростки от 13 до 17 лет), и каждый день их потребление может превышать норму, которая рекомендована нам, производителями, и зачастую, люди даже не понимают какой вред они себе могут причинить, при неразумном употреблении этих напитков.

Целью работы является:
1). Ознакомиться с их разновидностями.
2). Выявить вред или пользу энергетических напитков.
3). Понять в чем заключается проблема этих напитков в современном мире.

Производители в рекламе утверждают что напитки:
повышают работоспособность, стимулируя внутренние резервы организма...

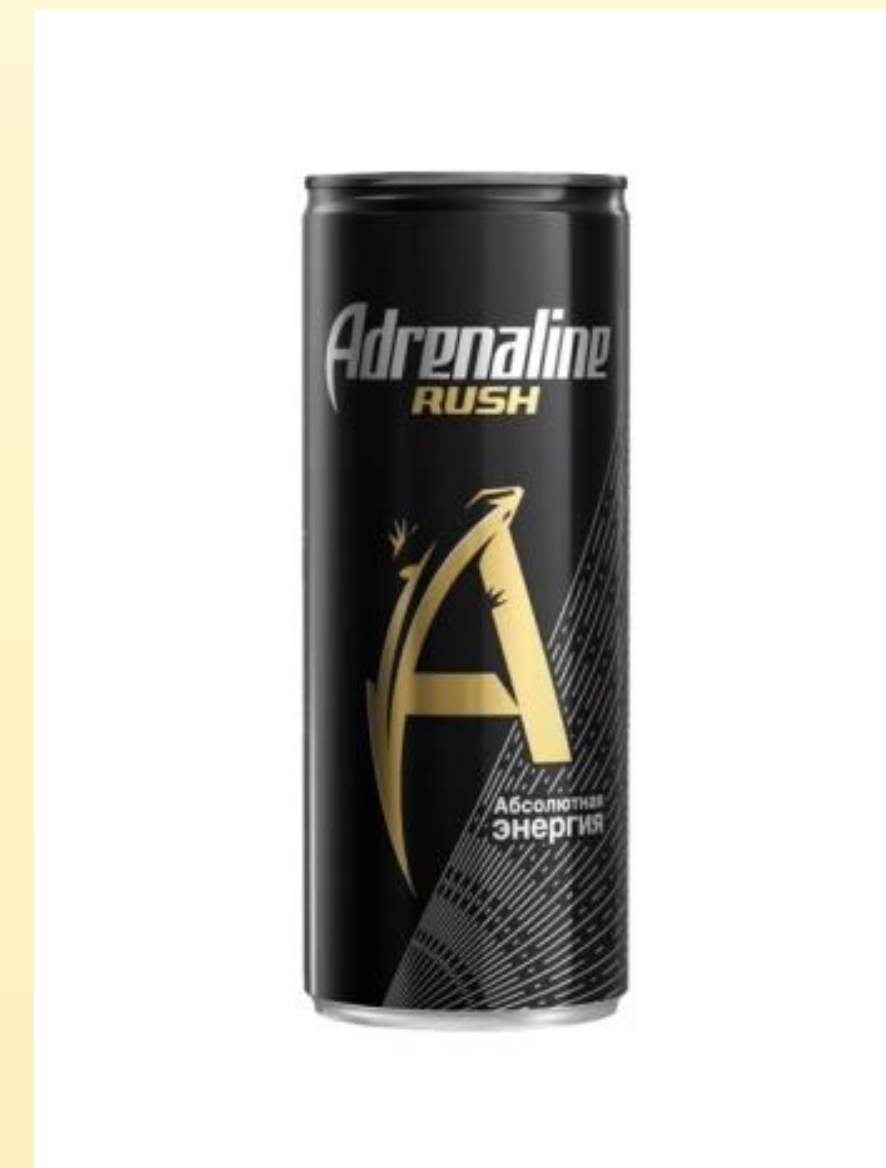
А насколько это безвредно...?

Действие «энерготоников»:
Одна банка напитка может содержать примерно от половины до целой суточной дозы витаминов. Содержание **кофеина** в энергетических напитках составляет от **240 до 360 мг/л** при рекомендуемом верхнем допустимом уровне потребления **150 мг в сутки**.

Стимулирующие эффекты:
Например известно, что глюкоза, как и другие углеводы, быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию (углеводы) к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам. Как и любые стимуляторы, действуют по простой схеме — взять из организма энергии много и сразу. Что ведёт к ее неизбежному истощению, нарушению обмена веществ.

Какой вред они могут нам принести?
Считается, эти тонизирующие напитки вредны из-за содержащихся в их составе, кофеина и таурина. Как я уже ранее упоминал что, при разумных дозах употребления вреда не будет, так как в 1 банке энергетика объёмом в среднем 0.25-0.45л содержание кофеина не больше чем, в одной кружке кофе, а содержание таурина не превышает суточной нормы потребления для человека. В крайних случаях бывают претензии в сторону содержащегося в нём L-карнитина, но только потому-что люди не знают что это такое. Подходя к концу ответа на этот вопрос можно добавить, что некоторые напитки могут содержать в себе вредные вещества и красители, также может быть превышена норма выше перечисленных компонентов из-за чего, напиток может нести вред для вашего здоровья.

Разновидность энергетиков



классические



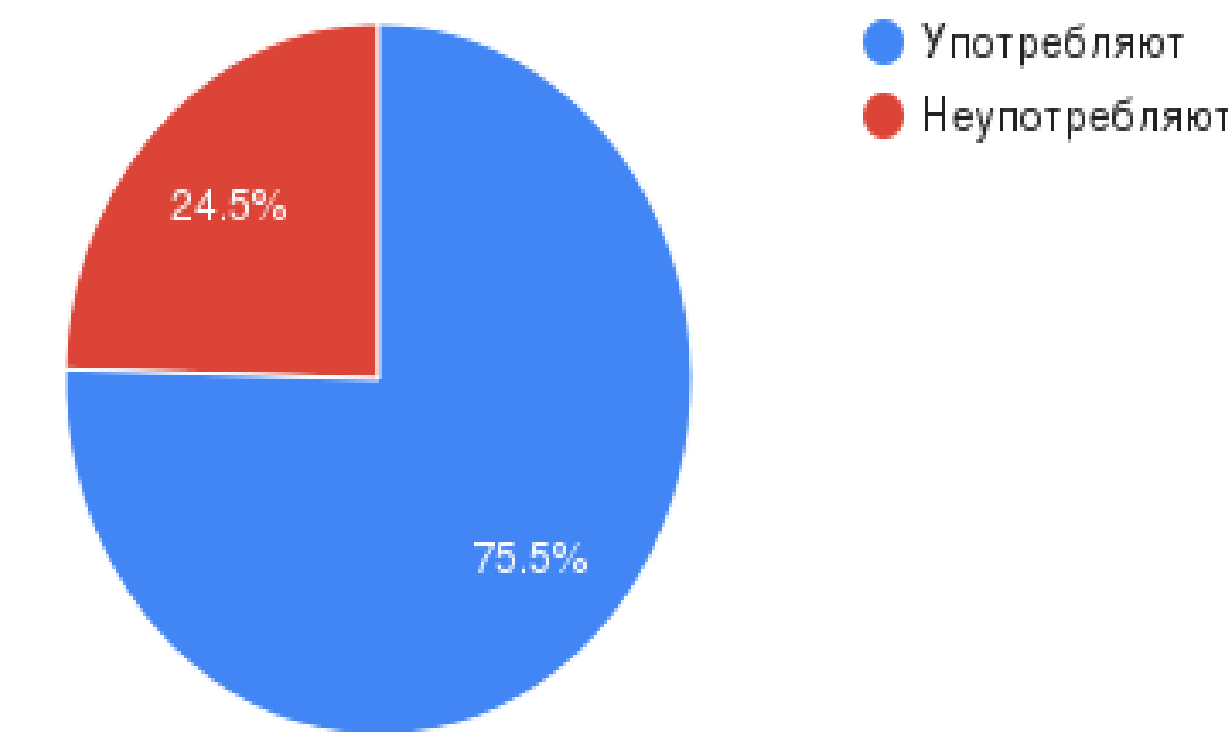
С повышенным содержанием таурина



Без сахара (спортивные)

Прочие показатели

По данным опросам 100 человек, употребляют ли они энерготоники, статистика получилась такой:



СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

КОФЕИН — вещество растительного происхождения, оказывающее мягкое стимулирующее действие на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.

- повышает работоспособность и повышает выносливость
- облегчает чувство усталости и бодрит
- стимулирует энергетический обмен
- увеличивает количество энергии и скорость реакции
- улучшает обмен веществ

ТАУРИН — аминокислота, которая в небольших количествах вырабатывается человеческим организмом, а также поступает извне с пищей. Таурин принимает активное участие во многих жизненно важных процессах в организме человека.

- улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- участвует в процессе формирования гемоглобина
- нормализует ритм сердца
- способствует выведению токсинов и шлаков

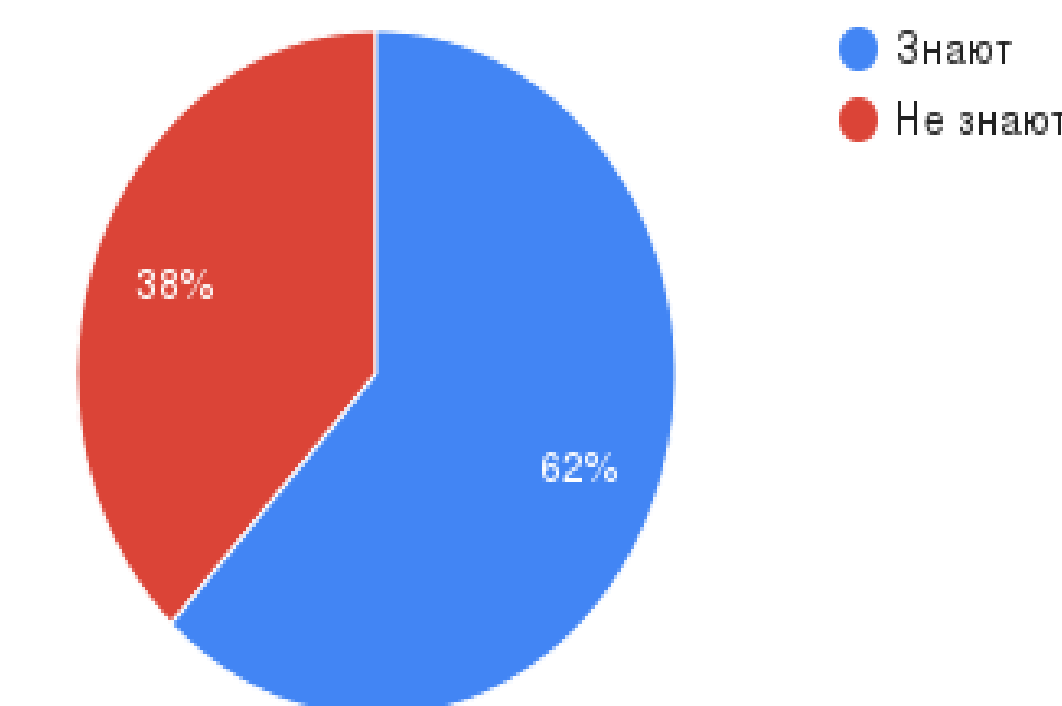
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

- Витамины группы В участвуют в процессах энергетического метаболизма, играют важную роль в работе мозга и центральной нервной системы. Выводятся из организма, если не восприняты.
- участвуют в работе центральной нервной системы
- способствуют снижению усталости

УГЛЕВОДЫ — незаменимый компонент клеток и тканей живых организмов.

- обеспечивают энергией
- незаменимы для насыщения клеток кислородом

Из 100 опрошенных людей, знают ли они о вреде энергетических напитков, результат получился такой:



Напитки, содержащие высокие дозы биологически активных веществ, могут вызывать определённые неблагоприятные эффекты:

- нарушение сна;
- возбуждение;
- беспокойство;
- тахикардию;
- повышение артериального давления;
- аритмию;
- тошноту и рвоту;
- непродолжительную депрессию и др.

Энергетические напитки 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 которого человек не сможет принять его влияние в расчёт, ослабляя контроль за количеством выпитого. Алкоголь в больших дозах вызывает естественную усталость, но стимулирующий эффект энергетиков способен перебить его.

Опасности! 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!

ВЫВОДЫ:

1. Слишком вредного, сами по себе, энергетики не несут;
2. Проблема заключается лишь в чрезмерном употреблении данных напитков, и если посмотреть на ситуацию со стороны, то любой продукт может принести вред при употреблении в несоизмеримых объемах. **Поэтому медицинское ограничение на использование энергетиков — не более одной банки в сутки!!!**

Рекомендации

1)	Не злоупотреблять напитками и пить не более 0.5л в сутки
2)	В случае отравления напитками, попробовать вызвать рвотный рефлекс или промыть желудок, в случае если это не поможет, то принять сорбенты
3)	Если ничего из выше перечисленного не помогает, то нужно вызвать скорую помощь