

Памятка о вреде энергетиков



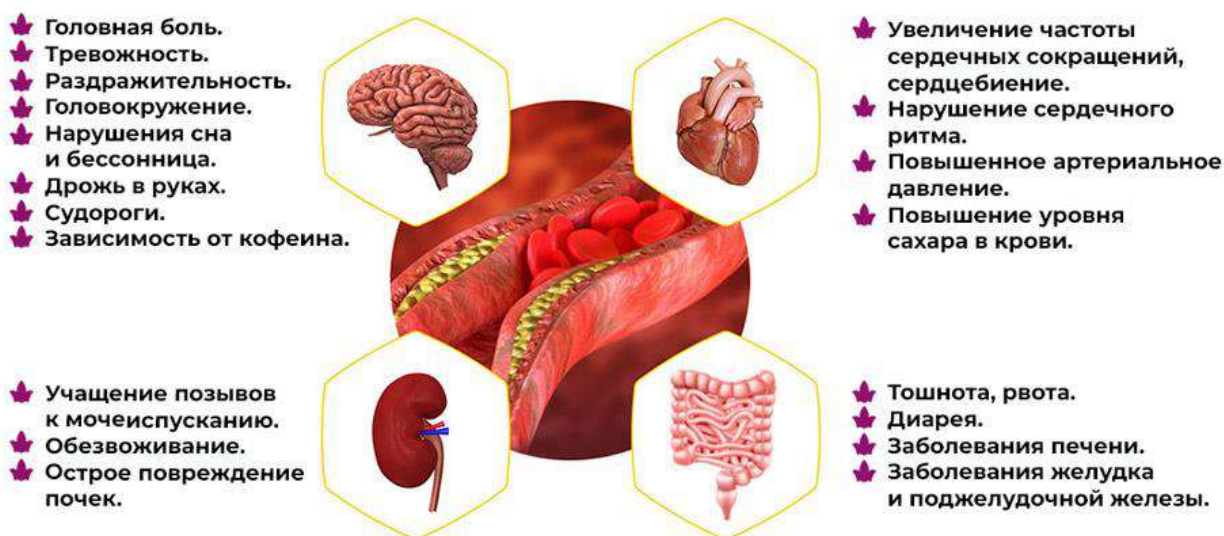
Энергетические напитки – это не источник энергии, а стимулятор, который заставляет организм тратить собственные резервы. После кратковременного прилива сил часто наступает ещё более сильное истощение.



Энергетические напитки (энергетики) – это газированные безалкогольные или слабоалкогольные напитки, содержащие специальные вещества, стимулирующие центральную нервную систему человека и повышающие работоспособность.

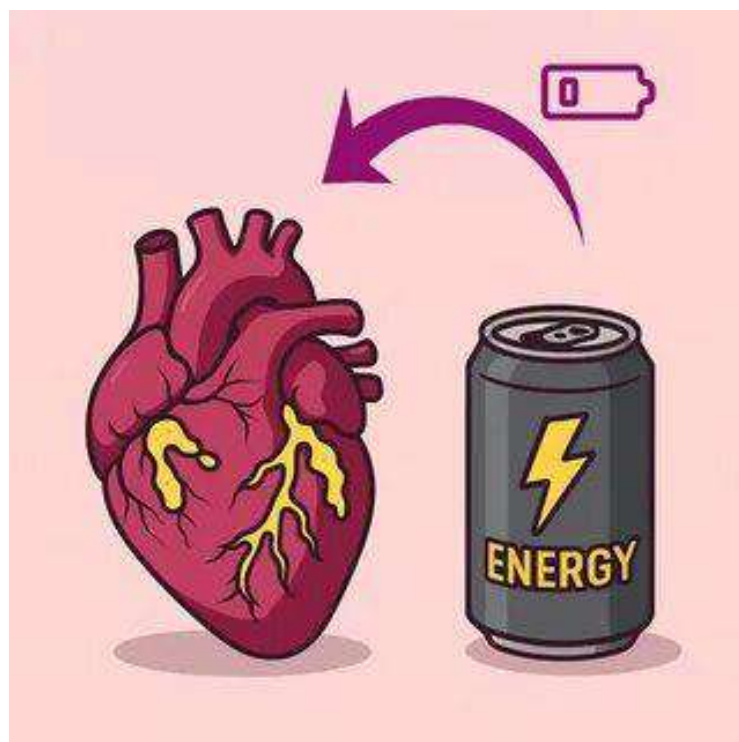
Почему энергетики опасны

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИКОВ НА ОРГАНИЗМ



1. Нагрузка на сердечно-сосудистую систему:

- Кофеин повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление.
- Употребление энергетиков связано с повышенным риском нарушений сердечного ритма, инфарктов и инсультов.



2. Проблемы с нервной системой:

- Кофеин блокирует рецепторы, отвечающие за чувство усталости, но в больших дозах вызывает перевозбуждение



тревожность



раздражительность



бессонницу



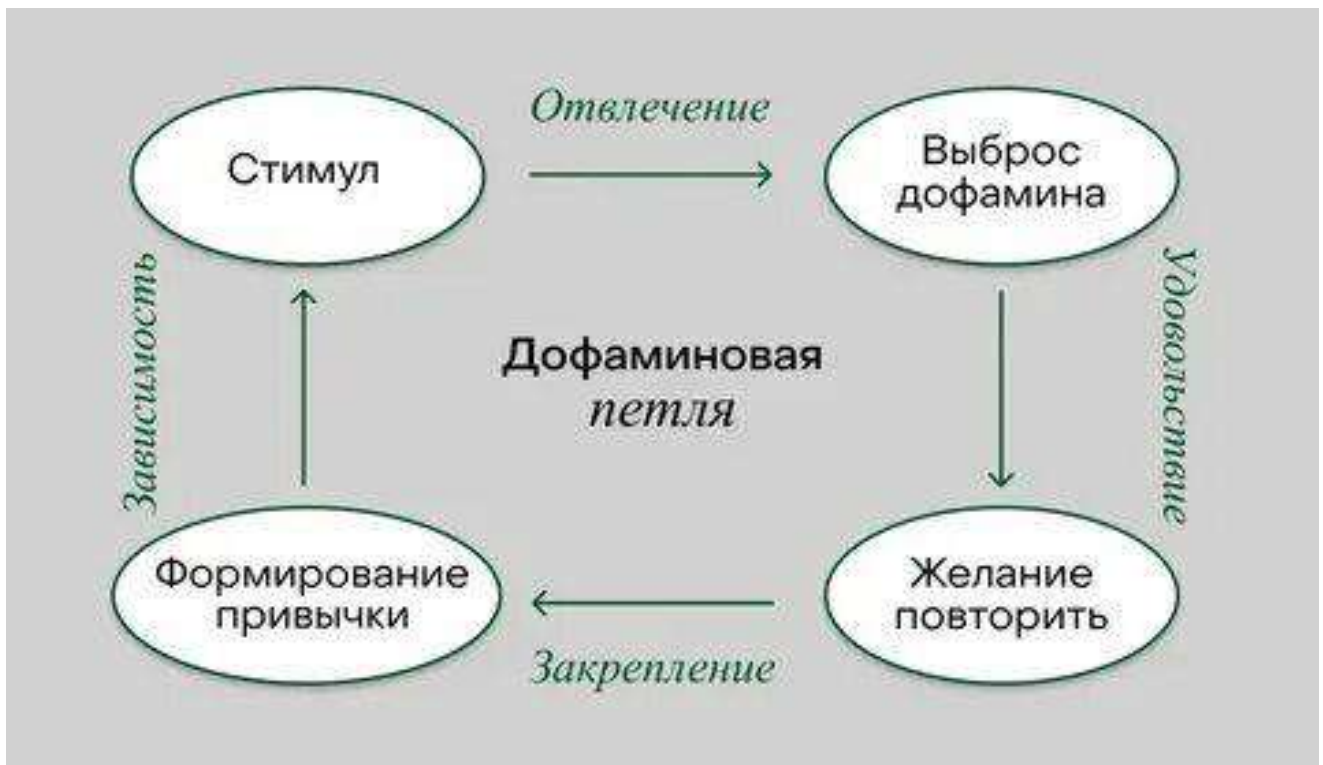
- При регулярном употреблении возможно развитие депрессии



снижение концентрации внимания



- Кофеин стимулирует выработку дофамина, что может привести к зависимости.



3. Риски для пищеварительной системы:

- Высокое содержание сахара провоцирует резкие скачки глюкозы в крови, повышает риск ожирения и инсулинорезистентности.



Инсулинорезистентность – это состояние, при котором клетки организма (мышечные, жировые, печёночные) становятся менее чувствительными к инсулину.

На ранних стадиях инсулинорезистентность часто протекает скрыто. Но со временем могут появиться такие симптомы:

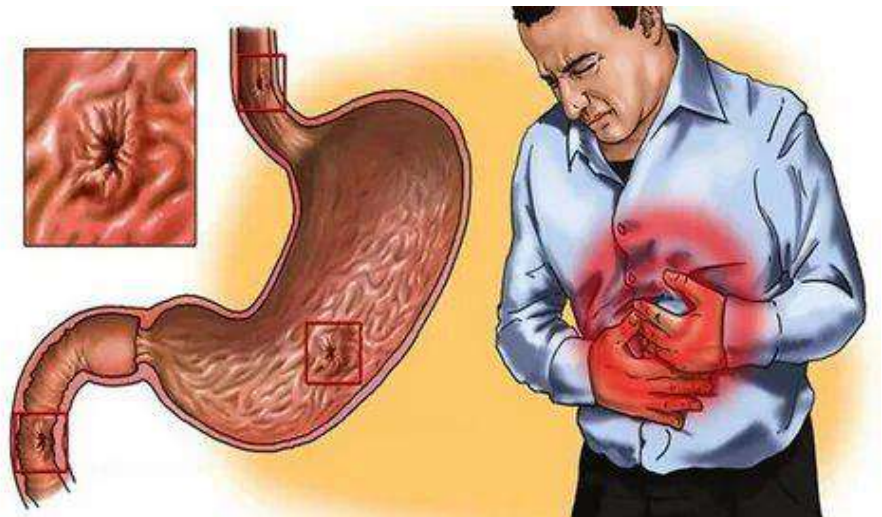
- повышенная утомляемость, особенно после еды;
- постоянное чувство голода, даже вскоре после приёма пищи;
- трудности с концентрацией, «туман в голове»;
- набор веса, особенно в области талии;
- потемнение кожи в складках (на шее, в подмышечных впадинах, в паху) — это называется акантоз;
- у женщин — нарушения менструального цикла, избыточный рост волос на лице или теле (гирсутизм);
- повышенная жажда, частое мочеиспускание, медленное заживление мелких ран.

- Кислоты и газ в составе раздражают слизистую желудка, что может привести к гастриту



изжоге





и эрозиям желудка

4. Другие негативные эффекты:

- **Обезвоживание.**



Кофеин обладает мочегонным эффектом, из организма выводятся важные минералы (калий, магний, кальций).

- **Аллергические реакции.**

Некоторые компоненты, например таурин, могут вызывать аллергию.

АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ

Аллергическая реакция может проявляться по разному - от легкого дискомфорта до серьезных симптомов, требующих немедленной медицинской помощи.

- **Кожные проявления:** зуд и покраснение кожи лица, шеи, рук, высыпания, отёк губ, век, языка, сухость и шелушение кожи в местах контакта с паром, экзема.
- **Респираторные симптомы:** кашель, который усиливается при парении, чихание и насморк без признаков простуды, одышка и затруднённое дыхание.
- **Реакции со стороны глаз и слизистых:** слезотечение и покраснение глаз (конъюнктивит), жжение в горле и ротовой полости, сухость во рту.
- **Системные проявления (редко):** головная боль, тошнота и рвота, повышение температуры тела, общая слабость и недомогание.

- **Взаимодействие с лекарствами.**

Компоненты энергетиков могут непредсказуемо влиять на действие снотворных, транквилизаторов, антидепрессантов.



Кому энергетики категорически противопоказаны

- Детям и подросткам до 18 лет.

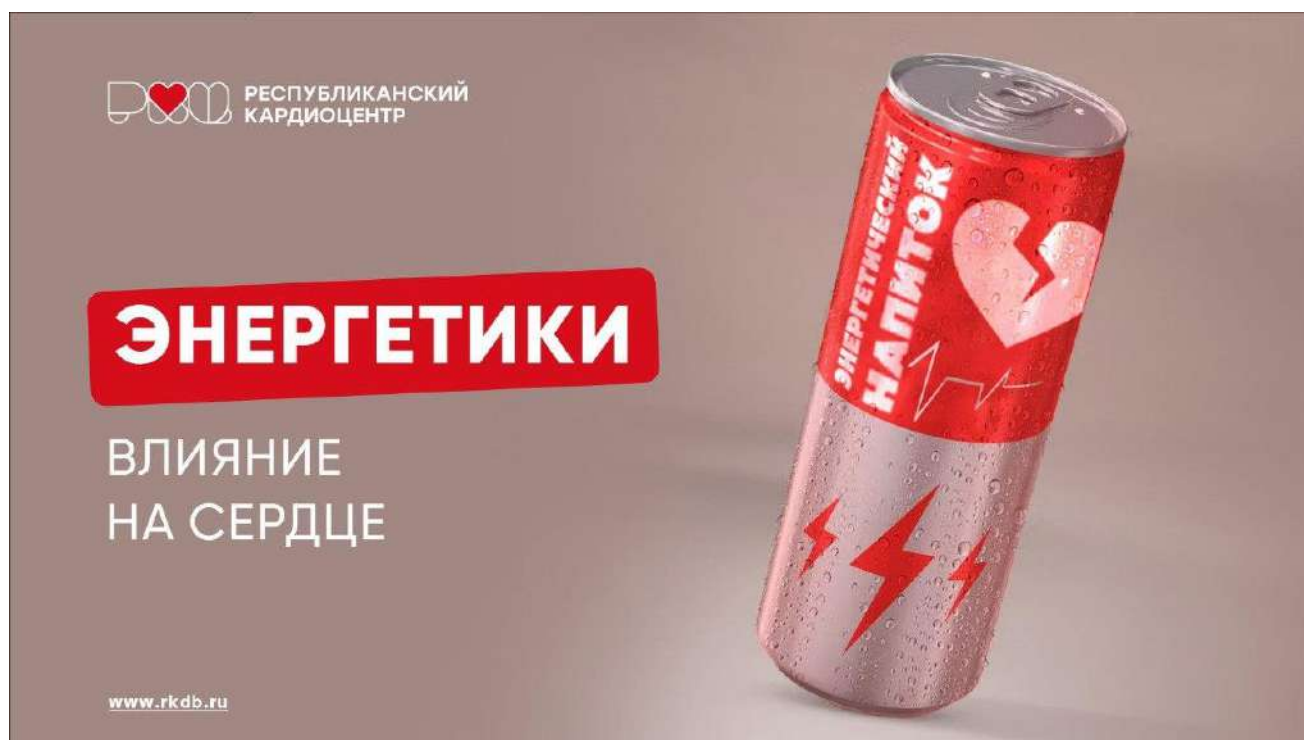


- Беременным и кормящим женщинам.



- Людям с хроническими заболеваниями:

сердечно-сосудистыми



нервными



эндокринными

Влияние на эндокринную систему

Увеличение содержания адреналина в крови и активация процессов свертывания крови.

Diagram illustrating the human endocrine system with labels in Russian:

- гипоталамус
- эпифиз
- гипофиз
- щитовидная и паращитовидные железы
- витаминовая железа
- печень
- надпочечники
- почки
- поджелудочная железа
- яичники (у женщин)
- плацента (у беременных)
- яички (у мужчин)

пищеварительными

Влияние на ЖКТ

Энергетики повышают кислотность желудка и могут спровоцировать изжогу, диарею, гастрит, язвенную болезнь и воспаления.

Гастрит

- Пожилым людям



Важные предостережения

- Не смешивайте энергетики с алкоголем.

Кофеин маскирует опьянение, из-за чего человек может выпить больше, чем планировал. Это многократно увеличивает нагрузку на сердце и риск острых состояний.



- ◆ Нельзя употреблять более 1 банки в день, так как в ней содержится от половины до целой суточной дозы витаминов.
- ◆ Не желательно смешивать энергетические напитки и алкоголь, так как вещества, входящие в состав этих напитков, усиливают отравляющее действие алкоголя на организм.



- Не употребляйте на голодный желудок.

Это повышает риск тошноты и раздражения слизистой.

Проблемы с пищеварением

Компоненты энергетических напитков могут вызывать:

- расстройства желудка
- тошноту и даже рвоту

Частое употребление может привести к нарушению нормальной работы пищеварительной системы.



- **Не пейте после физических нагрузок.**

Дополнительная стимуляция в этот момент создаёт чрезмерную нагрузку на сердце.



- **Следите за самочувствием.**

При появлении тревожности, учащённого пульса, тошноты, бессонницы лучше отказаться от напитка.



Что делать вместо энергетиков?

Чтобы поддерживать бодрость, лучше наладить режим дня: обеспечить полноценный сон (7–8 часов), сбалансированное питание, регулярную физическую активность и время на отдых. Если чувствуете сильную усталость, попробуйте короткий сон, прогулку на свежем воздухе или лёгкую разминку.



Помните!!!

Энергетики — это не решение проблемы усталости, а лишь временный «допинг», который в долгосрочной перспективе подрывает здоровье.

