О вреде энергетиков



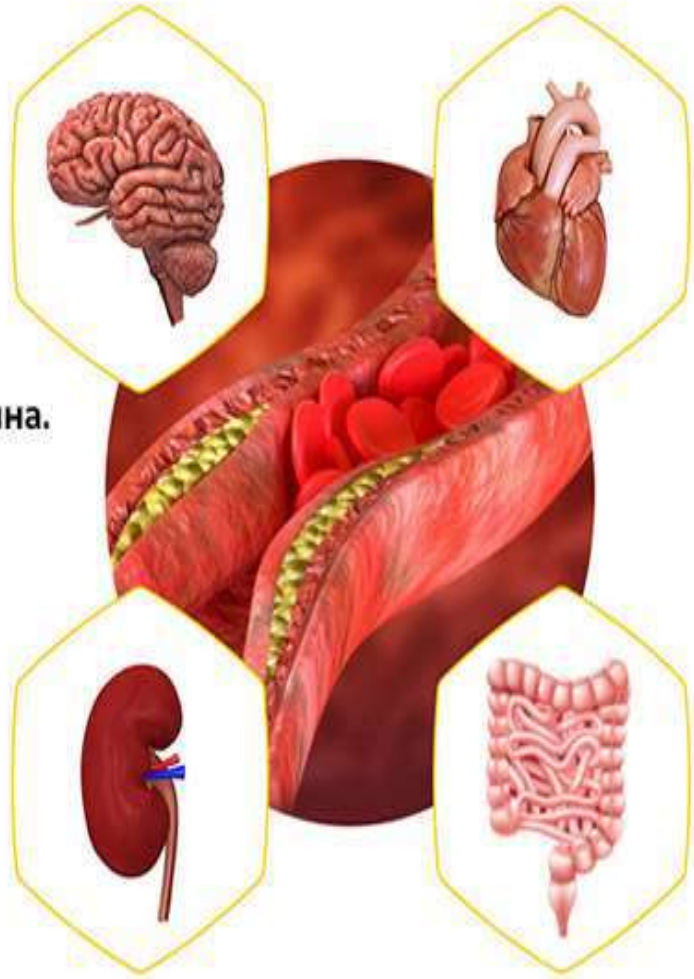
Энергетические напитки – это не источник энергии, а стимулятор, который заставляет организм тратить собственные резервы. После кратковременного прилива сил часто наступает ещё более сильное истощение.



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

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИКОВ НА ОРГАНИЗМ

- Головная боль.
- Тревожность.
- Раздражительность.
- Головокружение.
- Нарушения сна и бессонница.
- Дрожь в руках.
- Судороги.
- Зависимость от кофеина.



- Увеличение частоты сердечных сокращений, сердцебиение.
- Нарушение сердечного ритма.
- Повышенное артериальное давление.
- Повышение уровня сахара в крови.

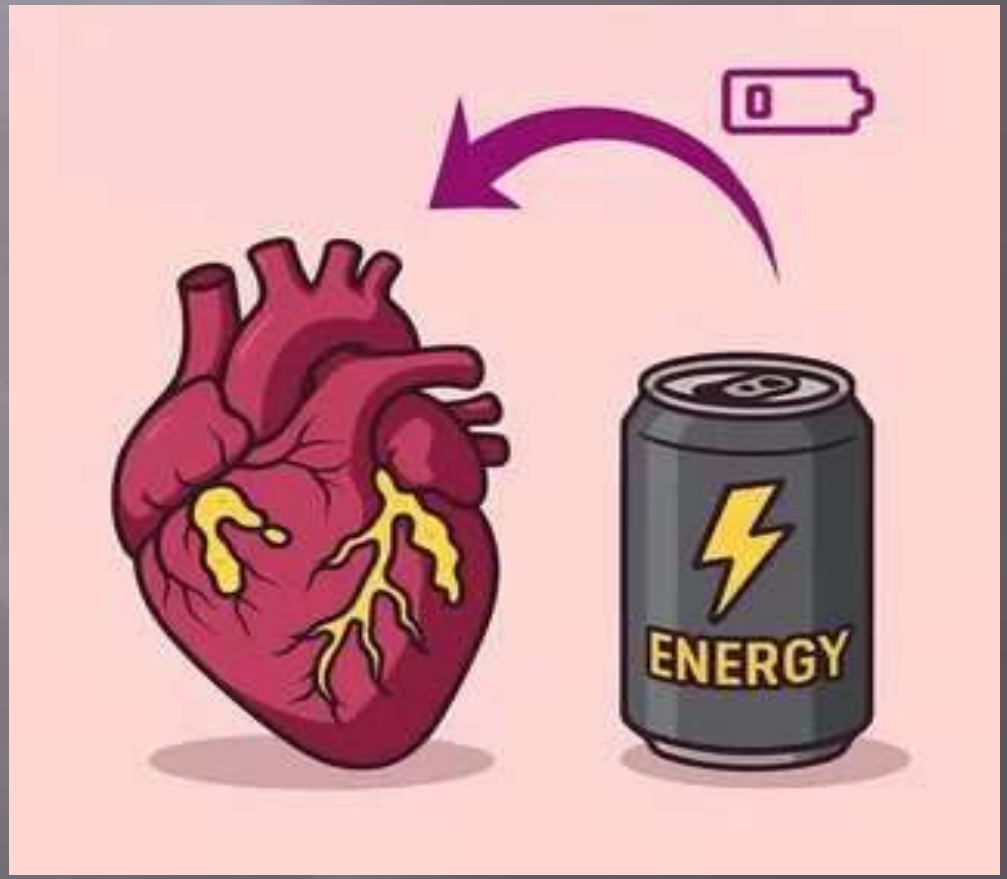
- Учащение позывов к мочеиспусканию.
- Обезвоживание.
- Острое повреждение почек.

- Тошнота, рвота.
- Диарея.
- Заболевания печени.
- Заболевания желудка и поджелудочной железы.

Почему энергетики опасны

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



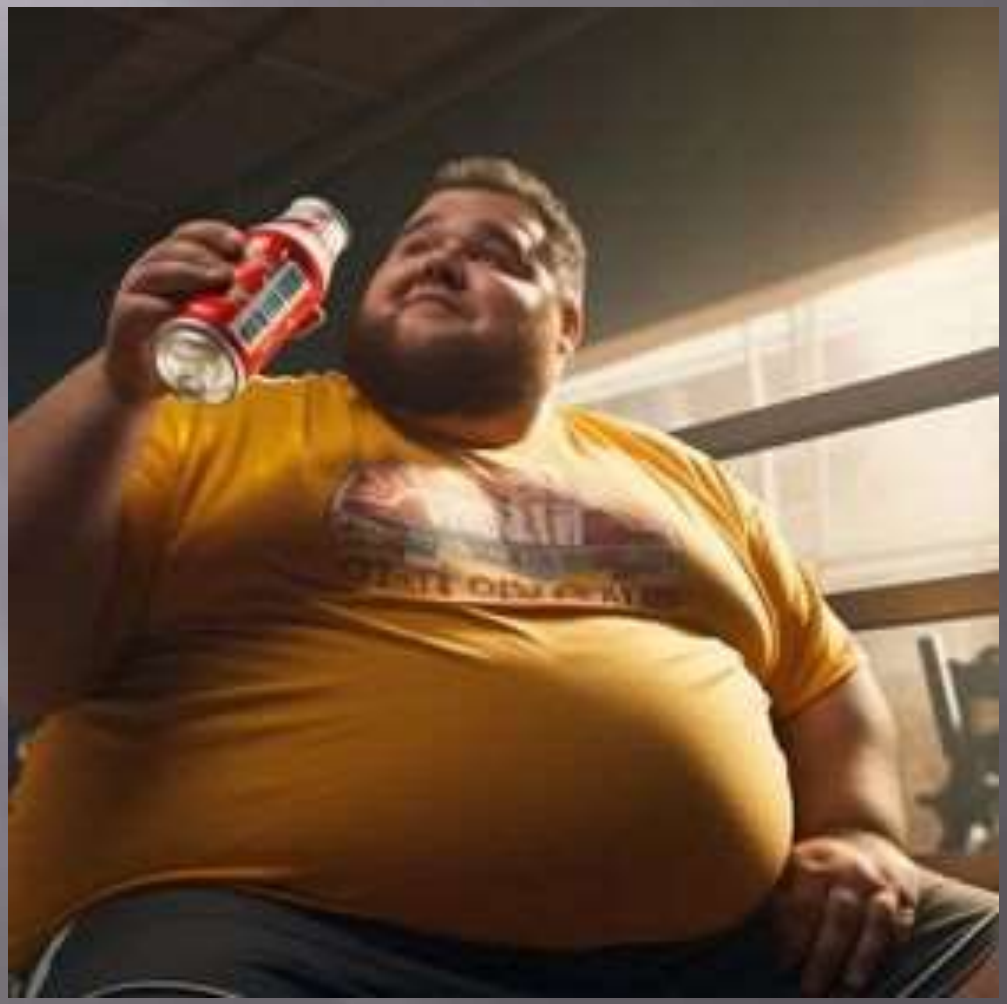
Кофеин стимулирует выработку дофамина, что может привести к зависимости.



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, сухостьсть 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

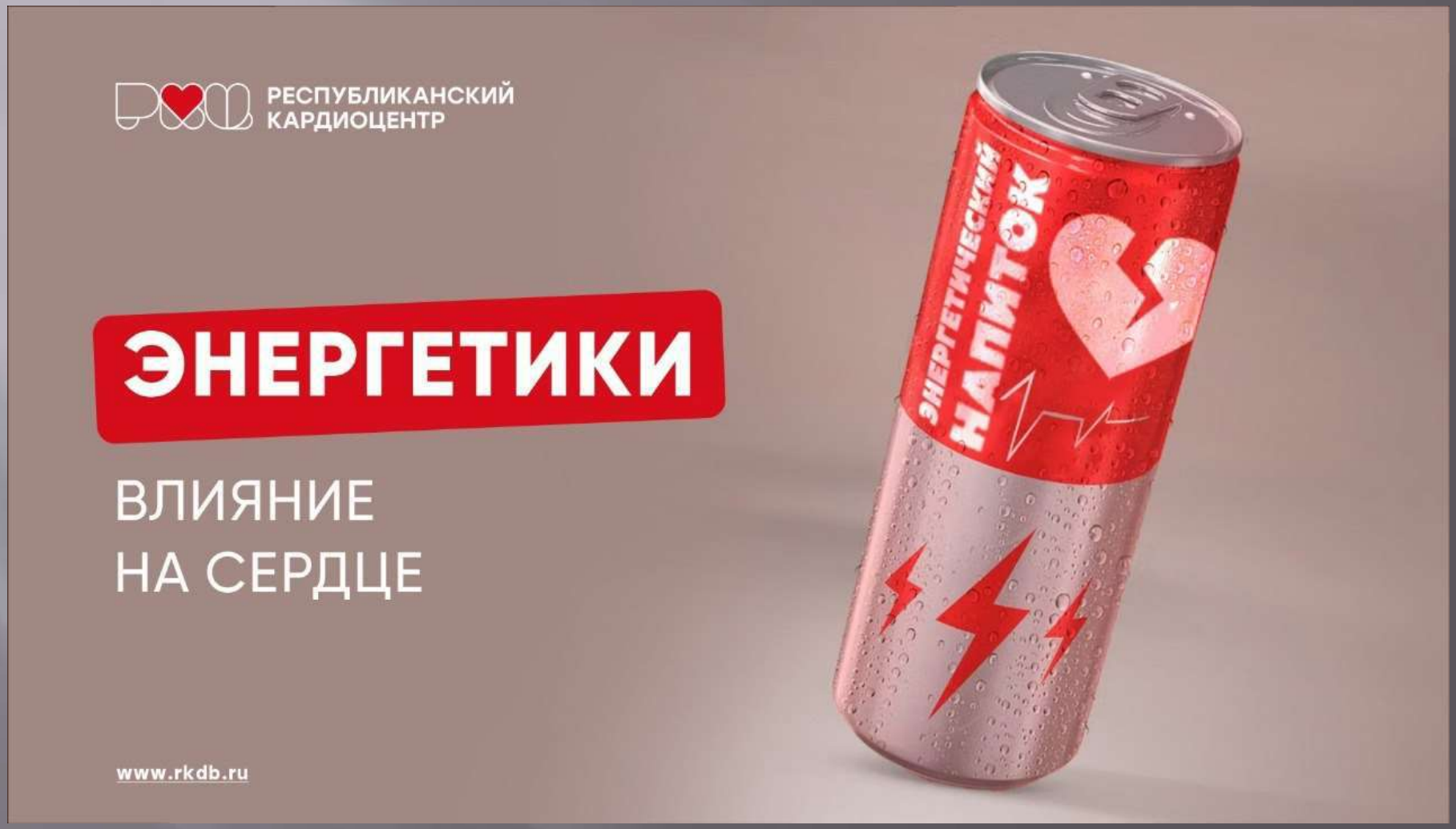


Беременным и кормящим женщинам



Людям с хроническими заболеваниями:

сердечно-сосудистыми

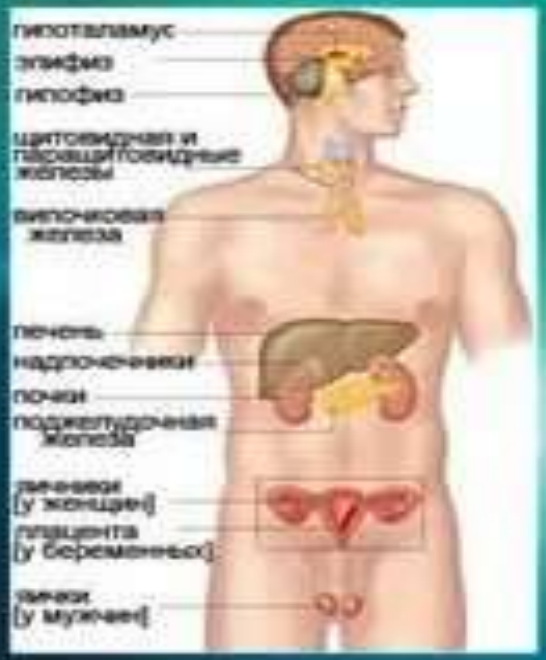


нервными



эндокринными

Влияние на эндокринную систему



Увеличение содержания адреналина в крови и активация процессов свертывания крови.

пищеварительными

Влияние на ЖКТ

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





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.



Энергетические напитки и алкоголь

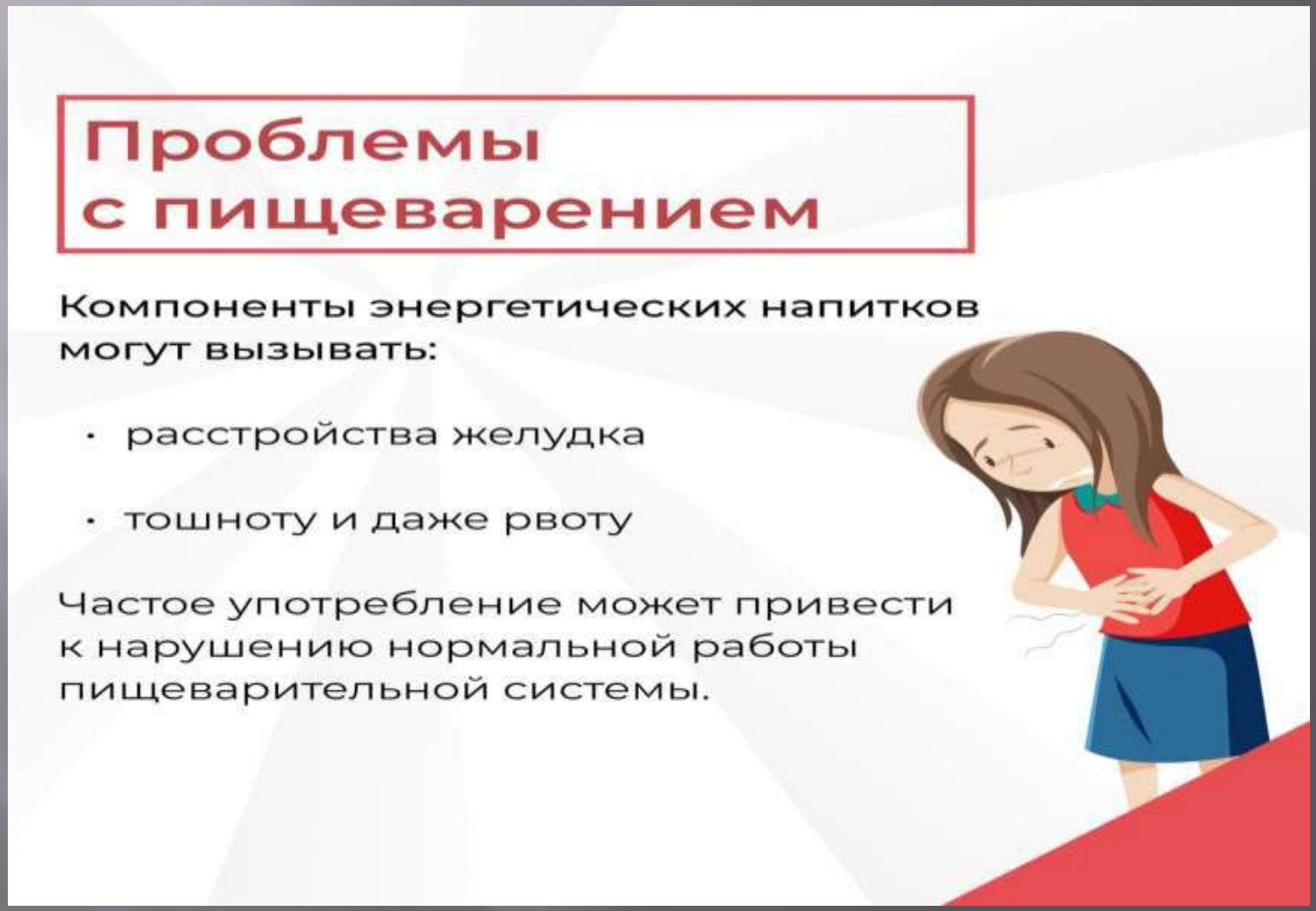
Алкоголь и энергетические напитки приводят к усилению эффектов обоих компонентов, однако выдержать такой коктейль без потерь может не каждый организм. Дело в том, что кофеин по своей природе – стимулятор, а алкоголь – депрессант. Расплачиваться приходится разбалансированностью нейромедиаторных систем, а попросту – «расшатанными» нервами.

мешать алкоголь с энерготониками категорически противопоказано!



Не употребляйте на голодный желудок

Это повышает риск тошноты и раздражения слизистой.



Не пейте после физических нагрузок

Дополнительная стимуляция в этот момент создаёт чрезмерную нагрузку на сердце.

- Нельзя употреблять после физических нагрузок, так как сердце уже работает на повышенной частоте, а напиток заставит его еще дальше разогнаться.





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.

