

Энергетические напитки и их влияние на организм человека

Темп нашей жизни с каждым годом все быстрее. Так и хочется добавить в сутки лишний час, а лучше – несколько, чтобы успеть все запланированное.

Сон и отдых за "ненадобностью" отодвинуты на последнее место в списке важных дел. Но силы рано или поздно заканчиваются, ведь возможности не безграничны и многие подстегивают свой организм энергетиками.

Энергетики – что это?

Это средне - и сильногазированные безалкогольные и слабоалкогольные напитки, которые содержат вещества, создающие эффект бодрости, прилива сил и энергии.



История энергетиков началась в 1960 году, когда в Японии был выпущен первый такой напиток. В Европе энергетики начали продаваться с 1987 года, а в Америке – только через 10 лет. К началу 2000х годов выручка от продаж энергетических напитков составила более 12 млрд \$.

С 1 января 2018 года в России не только запрещены производство и продажа слабоалкогольных энергетиков, важно также, что по российскому законодательству безалкогольный напиток не может

содержать больше двух тонизирующих компонентов, а на банке должны указываться ограничения по использованию.

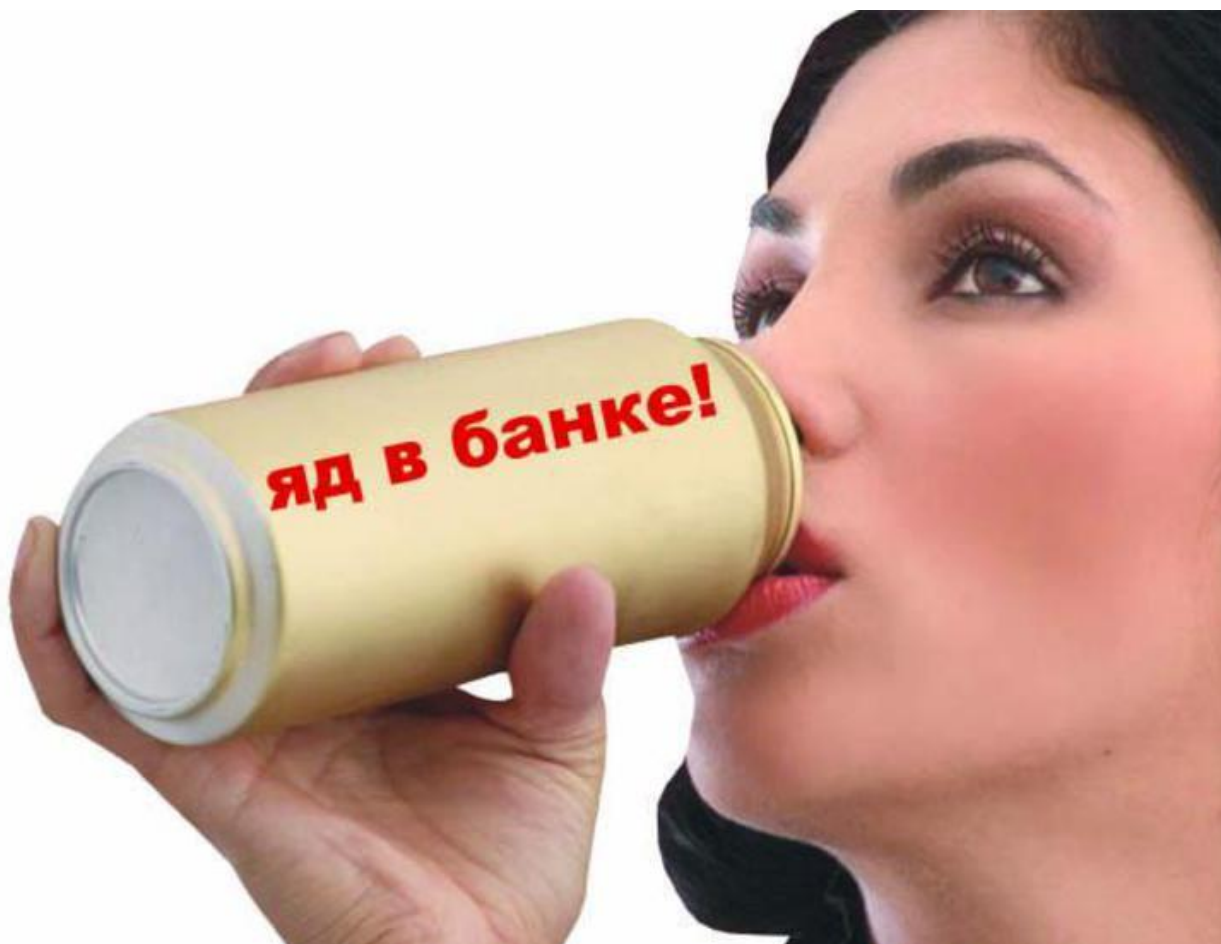
Энергетические напитки делятся на три группы:

1. Энергетики, содержащие кофеин.
2. Спортивные энергетики для восстановления энергии мышц.
3. Энергетики, богатые витаминами и микроэлементами.

Спортивные энергетики или изотоники содержат в себе ряд электролитов, которых нет в составе энерготоников. Они менее опасны для организма, но также могут принести вред.

Витаминизированные напитки несут в себе богатый состав веществ, относящихся в группе витаминов В. Они могут являться как обычными энергетиками, так и изотониками. Такая особенность напитка воздействует на водно-солевой баланс и ускоряет восстановление после физических и умственных нагрузок.

Кто пьёт энергетические напитки?



По данным исследований, проведенных в Европейских странах, основными потребителями энергетиков являются подростки:

- дети (до 10 лет) – 18%;
- подростки (с 10 до 18 лет) – 68%;
- взрослые (старше 18 лет) – 30%.

Что входит в состав энергетиков?

Чтобы подстегнуть организм работать «быстрее, выше, сильнее» в состав добавляют различные "стимуляторы" и их комбинации:

1. кофеин;
2. таурин;
3. глюкуролактон;
4. экстракт гуараны;
5. L-карнитин;
6. женьшень.

Кроме стимулирующих веществ в состав энергетиков также входят:

- сахар – глюкоза и фруктоза находятся в самом начале списка, что говорит об их высоком содержании в напитке!
- различные красители и усилители вкуса;
- витамин С и витамины группы В.
- В среднем в 1 энергетике (450-500 мл) содержится:
- 50-60 гр сахара;
- 150-170 мг кофеина (40-50% от суточной нормы);
- 1200 мг таурина (300% от суточной нормы);
- 150-250 мг L-карнитин (80%).

СОСТАВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Является основой всех энергетиков. Вызывает привыкание. При передозировке может привести к проблемам со сном, истощению нервной системы, аритмии, тошноте.

На банках энергетиков часто указывают витамины, самые популярные - B6 и B12. Но улучшить здоровье за их счет не получится, ведь синтетические витамины усваиваются очень медленно и в малом количестве.



Второй частый гость в составе энергетиков. В одной порции напитка может присутствовать до 1000 мг таурина, организм же способен усвоить за сутки не более 400 мг. Опасен для людей, имеющих болезни желудка, так как увеличивает кислотность.

Пол-литра некоторых энергетиков содержат около 50 г сахара. Высокое потребление сахара ведет к ожирению и разрушению зубной эмали, способствует развитию дистрофии сердечной мышечной ткани.

Компонент	Нахождение в напитке и влияние на организм
Кофеин	В основном данный компонент напитка влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Происходит это за счёт повышения электрической активности головного мозга. Вместе со спонтанным бодрящим эффектом увеличивается риск появления судорог. Изменение частоты сердцебиения, рост кровяного и артериального давления и выброс адреналина являются первыми реакциями организма на попадание в него кофеина.
Гуаранин	Продукт, полученный из листьев гуараны и являющийся природным компонентом энергетических напитков. Вся суть нахождения этого элемента в энергетике заключается в его продолжительном бодрящем действии. Кофеин, содержащийся в гуаране, выводится из организма гораздо дольше, чем кофеин в чистом его виде. Он снимает психическую усталость и повышает настроение.
Таурин	Элемент энергетиков, получаемый путём химического синтеза. Содержится в напитках в огромных количествах, что объясняет его побочные эффекты. Он вызывает перепады настроения и чувство значительного беспокойства.

Женьшень	Природный компонент энергетиков, но причиняющий не малый вред организму. В список его отрицательных качеств входит бессонница, учащение сердечного ритма, отёки, головная боль и головокружения.
Витамины группы В	В энергетическом напитке исполняют роль преобразователей сахара в энергию. Из всей группы в продукте содержатся ниацин, рибофламин, цианокобаламин, пиридоксин.

Влияние кофеина на организм



Отрицательное воздействие энергетических напитков

Энергетики являются стимуляторами нервной системы, это может негативно отразиться на здоровье, как взрослых, так и детей. Их влияние на организм человека может оказаться отрицательным и принести за собой плачевные результаты работы с внутренней системой органов.

На организм ребёнка

Входящий в состав энергетика кофеин может оказать отрицательное воздействие на детский, ещё не сформировавшийся организм. Объясняется это тем, что данное вещество обладает быстрым возбуждающим эффектом.

Энергетики и их влияние на организм ребенка



Стоит отметить, что детям, страдающим гиперактивностью, категорически запрещено пить энерготоники. Необходимо следить за тем, сколько ребёнок употребляет кофеина, и исключать продукты, в которых его содержание превышает 50-100 миллиграмм. В энергетических напитках же содержится от 160 до 240 миллиграмм кофеина.

На организм подростка

Подросток – это тот же ребёнок, являющийся представителем более взрослой группы детей. Как и ребёнку, не достигшему 14-15 лет, подростку не стоит злоупотреблять распитием энергетических напитков.

Главная опасность в том, что в составе данной продукции просматриваются травяные экстракты, побочные действия которых ещё не до конца изучены учёными. Поэтому подросткам, имеющим отклонения и проблемы с состоянием сердечно-сосудистой и нервной систем, аллергию, непереносимость некоторых элементов, страдающим гиперактивностью не рекомендуется вводить в свой рацион энергетики.

Стимуляторы, обладающие бодрящим эффектом, способны нарушить сердечный ритм, а вероятность наступления сердечных приступов повышается до предела, риск появления галлюцинаций также возрастает. Немалый вред энергетик наносит детям, не занимающимся спортом. Напиток провоцирует ожирение, способствует развитию различных заболеваний печени и почек.

На организм взрослого человека

Энергетики и их влияние на организм взрослого человека до сих пор в полной мере не изучены учёными, но ряд отрицательных воздействий все же доказан.

При передозировке энергетического напитка наступает повышение артериального давления, а также возможен риск увеличения сахара в крови. Оптимальной дозой для взрослого человека является 1-2 банки в день. Во многих странах они продаются только в аптеках, как лекарственные препараты, а к продаже в продуктовых и прочих магазинах запрещены.

Повышенное содержание витаминов в энерготониках не обеспечивает полного насыщения организма ими, а наоборот, может вызвать гиповитаминоз. Переизбыток витаминов группы В может вызвать интоксикацию организма, дистрофию печени и аллергические реакции.



Побочные эффекты гиповитаминоза имеют следующую последовательность:

1. Головные боли и головокружения.
2. Нарушение качества сна и бессонница.

3. Покалывания кожи и гиперчувствительность.
4. Покраснения кожных покровов.
5. Судороги и онемения в мышцах.

Побочные эффекты и возможные заболевания после употребления энергетиков

Энергетики и их влияние на организм можно охарактеризовать рядом побочных эффектов. Одним из первых возможных заболеваний, появляющихся после чрезмерного употребления энерготоников, является гипервигильность. Она относится к одному из раздражителей, способных вызвать бредовые состояния и даже галлюцинации.

К менее опасным отрицательным свойствам относятся:

1. Психоз.
2. Головная боль и головокружения.



3. Тремор.
4. Судороги.
5. Спутанность сознания.
6. Раздражительность.
7. Мании и маниакальные эпизоды.

8. Тревожность.

9. Депрессивное состояние.

10. Онемения

Содержание кофеина в энергетических напитках способно вызвать заболевания сердечно-сосудистой системы. Он нарушает эластичность кровеносных сосудов, учащает пульс и вызывает боли в груди.

Тошнота и рвота, боли в животе, и прочие заболевания пищеварительного тракта обусловлены передозировкой кофеина в организме. Он повышает вероятность появления изжоги, язвы и гастрита, а также губительно влияет на баланс микрофлоры кишечника. Высокая кислотность энерготоников усугубляет состояние зубов и их эмали. Также способствует появлению лишнего веса и ожирения.

Употребление энергетика перед физической активностью, во время тренировки или соревнований может привести к инфаркту, сердечному приступу, тепловому удару и обезвоживанию. Не стоит путать спортивные и тонизирующие напитки, они имеют разные эффекты и указания к применению.