Энергетические напитки: польза или вред?

Энергетические напитки сегодня пьют многие, и в основном это молодые люди и подростки. Реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже в тренажёрных залах. Что же такое энергетические напитки? Действительно ли они так чудодейственны, что их употребление способно сделать нас активными и бодрыми, снять усталость, помочь умственной работе, а также сделать нас классными спортсменами и танцорами?

Энергетические напитки появились на рынке в последней четверти ХХ века, когда один австрийский предприниматель, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Новый напиток быстро завоевал популярность потребителей, наряду с «Кока-колой» и «Пепси». Сегодня мнения учёных и специалистов разделяются: кто-то считает «энергетики» вполне безобидными, как и обычную газировку; другие, напротив, утверждают, что они могут действовать, как наркотики, и уж точно вызывают привыкание и зависимость.

Что же содержится в энергетических напитках? Производится их в мире сегодня десятки наименований, но состав в принципе один и тот же. Прежде всего, в их состав входят сахароза и глюкоза. Первое – это обычный сахар, второе – основное питательное вещество для организма, образующееся при расщеплении крахмала и дисахаридов – веществ, поступающих в организм с пищей. Конечно, во всех «энергетиках» есть кофеин – самый известный психостимулятор, который есть не только в кофе, но и в чае, орехах коле и т.д. Кофеин уменьшает сонливость и чувство усталости, ускоряет пульс и помогает человеку выдерживать умственные нагрузки. Однако всё это – временный эффект, а сменяется он ещё большей усталостью. Если после этого не дать организму полноценный отдых, а выпить ещё чашку кофе или чёрного чая, то можно превысить допустимую дозу кофеина, так как он медленно выводится из организма (хотя действует всего 3 часа).

Передозировка кофеина приводит к раздражительности и нервозности, бессоннице и нарушениям сердечного ритма. Если не прекратить употребление кофеина в больших дозах, то начнутся боли в животе, судороги, потом повреждение мышц и разрушение нервной системы. В конечном итоге это приведёт к смерти. Для человека смертельной дозой являются 100 или 150 чашек кофе в день, в зависимости от строения и массы тела (это 10-15г кофеина).

Какой вывод можно сделать из данной информации? Вообще-то самый простой: совершенно очевидно, что энергетические напитки не принесут организму никакой пользы, и стимуляторы в них содержатся те же самые, что и в известных и проверенных напитках – чае, кофе, какао. Можно также с успехом заменять энергетические напитки настойками и экстрактами природных стимуляторов. При этом легко понять, что никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет, и они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем. После того, как действие стимулятора заканчивается, человек добавляет новую дозу, а потом ещё. К чему может привести такое поведение, лучше не думать. Вот мы и не думаем, а потребляем и потребляем, обогащая производителей - «гигантов» пищевой промышленности. Если вы, тем не менее, в поистине жизненно важном вопросе «пить или не пить» выбираете первое, то хотя бы соблюдайте некоторые предосторожности, чтобы уменьшить риск для вашего здоровья, и, в общем-то – жизни.

Не пейте больше одной банки «энергетика» в день и не покупайте банки ёмкостью 0,5л – это уже превышение нормы. Ни в коем случае не употребляйте энергетические напитки после нагрузок или спортивных тренировок (тем более, перед ними). Не смешивайте их с другим алкоголем, кофе и чаем – это чревато неизвестными, однако явно негативными последствиями для вашего здоровья. Энергетические напитки абсолютно противопоказаны беременным, детям и подросткам, людям старше 50 лет, а также тем, кто страдает какими-либо хроническими заболеваниями.

Педагог-психолог Калишкина Е.В.