

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

**ЭНЕРГЕТИКИ**, по уверениям рекламы, «творят чудеса». Даже одна банка такого напитка, якобы, подавляет усталость, помогает сосредоточиться, повышает мозговую активность. Таким образом, человек еще какое-то время способен оставаться сконцентрированным и бодрым.

«Чудесные» свойства объясняются достаточно просто. Основные компоненты энергетического напитка: стимулятор нервной системы кофеин и большая доза сахара.

Скорость эффекта обоих веществ увеличивается за счет двух факторов:

1. Напиток холодный (в отличие от кофе, который тоже содержит кофеин, но залпом его не выпьешь);
2. Пузырьки углекислого газа помогают кофеину и сахару быстро всасываться в желудке.

От этих факторов быстрый возбуждающий эффект энергетиков.

## ВАЖНО ЗНАТЬ

**Энергетические напитки  
не дают  
никакой энергии извне!**

Кофеин способствует высвобождению собственных резервов, своего «неприкосновенного запаса». И без того уставший организм отдает ту небольшую энергию, которая у него еще осталась.

Искусственно-вызванная активность неизбежно спадёт, поскольку организм должен каким-то образом восстановить «взятую в долг» у самого себя энергию.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ НАПИТКАМИ:

1

После приема энергетиков сердце начинает биться быстрее. Стимуляторы, обладающие бодрящим эффектом, способны вызвать нарушение ритма и даже сердечный приступ.

2

Одна из причин, почему принимаются энергетики – борьба со сном. Проблема заключается в том, что даже после прекращения употребления, бессонница может сохраняться.

3

Употребление огромных доз сахара может спровоцировать развитие нарушений в эндокринной системе, вплоть до диабета и ожирения.

4

У тех, кто регулярно принимает кофеин, может формироваться привыкание к нему.

5

Состояние внутренней тревоги является характерным психологическим побочным эффектом кофеина. У некоторых категорий людей большие дозы энергетиков и других кофеин-содержащих напитков могут вызывать даже приступы панического страха. Частое употребление истощает организм и приводит к состоянию депрессии и хронической усталости. Могут начаться головные боли.

6

Важный момент – у человека (в частности у детей и подростков) может сформироваться определенная модель поведения: изменять свое состояние при помощи психоактивных веществ. Возникает привычка получать энергию и положительные эмоции не естественным путем, а искусственным. А это – прямой путь к зависимости.



## ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ НАПИТКАМИ:

- 1 После приема энергетиков сердце начинает биться быстрее. Стимуляторы, обладающие бодрящим эффектом, способны вызвать нарушение ритма и даже сердечный приступ.
- 2 Одна из причин, почему принимаются энергетики - борьба со сном. Проблема заключается в том, что даже после прекращения употребления, бессонница может сохраняться.
- 3 Употребление огромных доз сахара может спровоцировать развитие нарушений в эндокринной системе, вплоть до диабета и ожирения.
- 4 У тех, кто регулярно принимает кофеин, может формироваться привычка к нему.
- 5 Состояние внутренней тревоги является характерным психологическим побочным эффектом кофеина. У некоторых категорий людей большие дозы энергетиков и других кофеинсодержащих напитков могут вызывать даже приступы панического страха. Частое употребление истощает организм и приводит к состоянию депрессии и хронической усталости. Могут начаться головные боли.
- 6 Важный момент - у человека (в частности у детей и подростков) может сформироваться определенная модель поведения: изменять свое состояние при помощи психоактивных веществ. Возникает привычка получать энергию и положительные эмоции не естественным путем, а искусственным. А это - прямой путь к зависимости.