

А КАК ТАМ У НИХ?

В Европе эти напитки чувствуют себя все менее уютно. В частности, Дания и Франция запретили продавать энергетики на своей территории. Там их называют «коктейлем смерти». Дело в том, что одним из компонентов энергетического коктейля является вещество ГЛЮКУРОНОЛАКТОН – вещество, разработанное министерством обороны США. Применялось в 60-е годы прошлого столетия для поднятия боевого духа американских солдат, воевавших во Вьетнаме. Действие этого препарата на организм было катастрофически разрушительным.

У солдат, принимавших глюкуронолактон, обнаруживали опухоли головного мозга и прогрессирующий цирроз печени. Препарат, естественно, запретили.

МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Кардиолог:

– С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов ничего полезного в этих напитках нет. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, их регулярное употребление может спровоцировать серьезные проблемы со здоровьем.

Гастроэнтеролог:

– Безусловно, вред на желудочно-кишечный тракт оказывается. Возьмем обычную кока-колу, которая на 99,9 % состоит из «химии». Любители этой синтетики получают гастриты в очень короткие сроки. Сейчас среди молодежи гастрит – самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. К тому же таурин, содержащийся в этих напитках, способствует быстрому образованию в желудке соляной кислоты. Если же у вас предъязвенное состояние, то потребление энергетических напитков очень быстро переведет его в язву.

Психиатр-нарколог:

– психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание. Есть «легальные» психостимуляторы: чай, кофе. Человек выпивает напиток, и у него появляется чувство бодрости, отсутствие сна, повышение настроения. А к адреналину организм привыкает, как к наркотику. Поэтому при употреблении энергетических напитков формируется зависимость.

ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКАХ



ГКУЗ Ульяновская областная
клиническая наркологическая больница
тел. 45-32-85 (для взрослых),
тел. 45-15-23 (для подростков)

ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул. Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

Несколько лет назад американские ученые вывели «волшебную» формулу smart drink – «энергетические напитки». Так появился одрящий микс энерготоников. Кот в мешке. А может, джинн в бутылке? Попробуем разобраться.

СОСТАВ «ВОЛШЕБНОГО» НАПИТКА

Кофеин

Это вещество тонизирует, воздействуя на центральную нервную систему. Кофеин увеличивает работоспособность и внимание, но долго выводится из организма.

Печень здорового человека среднюю дозу кофеина выведет за 5 часов. Девушке, принимающей гормональные контрацептивы, необходимо уже 9 часов. В организме беременной женщины кофеин задерживается на 20 часов. Он негативно влияет на клетки печени. «Передозировка» кофеина может привести человека в неадекватное состояние или вызвать замедление реакций. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Глюкоза

В составе энерготоника есть глюкоза. Она мгновенно всасывается в кровь и наполняет энергией жизненно важные органы, не обходя вниманием и мозг. В небольшой дозе глюкоза полезна для организма. Но несколько баночек «сладкой энергетической водички», выпитые подряд, вызовут в организме вредные химические реакции.

Адреналин сужает сосуды и вызывает раздражение нервных волокон. Появляется склонность к необдуманному поведению и риску.

Таурин

Таурин стимулирует энергетические процессы. Однако он накапливается в желчи и разрушает клетки поджелудочной железы. Большая концентрация этого вещества может вызвать кровоизлияние в поджелудочную железу и даже смерть. Смешиваясь с алкоголем, таурин приводит человека в состояние нервного возбуждения.

Угольная кислота

Угольная кислота – это газы. Энерготоник – всегда сильногазированный напиток, он легко усваивается и начинает быстро действовать. Расплавляется за это желудочно-кишечный тракт. В частности, нарушается целостность слизистой оболочки органов пищеварения.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Сочетание алкоголя и тонизирующих веществ ускоряет формирование привыкания, а также усиливает риск токсического действия алкоголя на организм человека. Вещества, входящие в состав энергетических напитков, активизируют нервную систему и поэтому избавляют вас от желания поспать.

Но в то же время они нарушают работу нервной системы, что может привести к целому ряду заболеваний. Энергетические напитки повышают уровень артериального давления и уровень сахара в крови. Они вредны еще и потому, что выводят из строя сердечно-сосудистую систему организма. Кофеин сам по себе обладает определённым наркотическим действием. Помимо возбуждения, он вызывает привыкание и зависимость.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

На самом деле энергетический напиток не содержит в себе никакой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. Результат – активизация жизненных сил и способности концентрироваться – достигается за счёт высвобождения энергии, которую щедро берегал на «чёрный день» ваш организм. Поэтому мы можем вас уверить, что заявления производителей об абсолютной пользе их продукта, мягко говоря, не соответствуют действительности. И так, «взяв в долг» сил у организма, рано или поздно вам придётся их отдавать. Причём восстановительный период будет продолжаться в течение нескольких дней (чем больше вы употребили, тем дольше будет восстановление). Если вы пьете его часто, то привыкший к воздействию энерготоника организм потеряет способность восстанавливаться.

