

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ ОПАСНЫ!

(памятка для родителей и подростков)



Энергетические напитки или «энергетики» - это безалкогольная или слабоалкогольная смесь, предназначенная для стимулирования нервной системы человека. В ряде стран (Франция, Норвегия, Дания) запрещено не только производство, но и продажа энергетиков.

## Каков состав энергетических напитков?

Бодрящее действие энергетических напитков основано на работе мощных психостимуляторов: это синтетический кофеин, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, гуараны, сахара и сахарозаменители,



синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет. По информации на банке их действие направлено на повышение активности организма, указано о присутствии большого количества витаминов. Однако следует знать, что содержание витаминов - это не дневная норма человека, а необходимый компонент для достижения запланированного эффекта.

## Как энергетические напитки действуют на организм?

- **Истощают энергию подростка.** Научно доказано, что энергетические напитки не наполняют энергией, а заставляют организм расходовать внутренние запасы сил: бодрость, приподнятое настроение, повышенная работоспособность быстро сменяются подавленностью и разбитостью, а спад активности – это восстановление взятой в долг у организма энергии.
- **Требуют пополнения растроченной энергии,** вызывают бессонницу, раздражение, что может привести к депрессии.
- **Вызывают болезни наркологической направленности:** психические и поведенческие расстройства.
- **Оказывают негативное воздействие на организм:**

- на нервную систему - витамины энергетиков не образуют сбалансированный комплекс, переизбыток витаминов группы «В» может вызвать нарушения нервной системы (тремор конечностей, слабость, учащенное сердцебиение);
- на пищеварительную систему - раздражают стенку желудка и способствуют возникновению гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- на сердечнососудистую систему – вызывают повышение артериального давления, уровня сахара в крови;
- повреждают печень и почки - организм со временем требует повышения дозы кофеина, его избыток способствует учащению мочеиспускания, что выводит соли из организма в больших количествах и вызывает истощение сил.

• **Вызывают привыкание и зависимость** в связи с тем, что организм с каждым разом требует увеличения количества потребляемых напитков для достижения желаемой цели.

• **Провоцируют увеличение потребления алкоголя.** Сочетание энергетических коктейлей с алкоголем – смертельная опасность! Дело в том, что алкоголь и кофеин имеют совершенно противоположное действие: алкоголь – угнетает, кофеин – возбуждает. В результате – сердце не выдерживает и очень быстро изнашивается.

**РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ: любые энергетические напитки противопоказано пить детям и подросткам!**

**Последствия регулярного употребления энергетических напитков:**

смертельные случаи из-за инфаркта миокарда, суицидальное поведение, несчастные случаи из-за неожиданной потери сознания, судороги, кровотечение, ослабление слуха; внезапное развитие многих фобий; потеря работоспособности и концентрации внимания, тяжёлые формы психических расстройств.

**НЕТ**

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ НАПИТКАМ!**

