

The image features a central graphic of a blue energy tornado, composed of swirling, ethereal lines of light blue and purple. The text 'Вред энергетиков' is written in a stylized, yellow, cursive font with a slight shadow effect, positioned over the center of the tornado. The background is dark, making the glowing energy lines stand out.

*Вред  
энергетиков*

# Что такое энергетический напиток?

## Энергетические напитки

(«энергетики», «энерготоники») — безалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека или антиседативный эффект.



It is true!





## Действие «энерготоников»

- Одна банка напитка может содержать примерно от половины до целой суточной дозы витаминов. Поэтому медицинское ограничение на использование энергетиков — не более одной банки в сутки.
- Содержание кофеина в энергетических напитках составляет от 240 до 360 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне потребления 150 мг в сутки.

# Стимулирующие эффекты

Производители в рекламе утверждают, что напитки повышают работоспособность, стимулируя внутренние резервы организма... *а на сколько это безвредно?*



- Например известно, что глюкоза, как и другие углеводы, быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию (углеводы) к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам. Как и любые стимуляторы, действуют по простой схеме — взять из организма энергии много и сразу, что ведёт к неизбежному *истощению нервной системы*, нарушению обмена веществ.



- Иногда в рекламе указывается, что кофеин присутствует в чистом виде и не связан, как в кофе и чае, с другими веществами, смягчающими его действие. Это заявление *не имеет оснований*.

Производители иногда заявляют, что стимулирующее действие энергетика длится 3-4 часа (кофе только 1-2 часа), однако ссылок на соответствующие клинические испытания не приводятся.

Напитки, содержащие высокие дозы биологически активных веществ, могут вызывать определённые неблагоприятные эффекты:

- нарушение сна;
- возбуждение;
- беспокойство;
- тахикардию;
- повышение артериального давления;
- аритмию;
- тошноту и рвоту;
- непродолжительную депрессию и др.



Энергетические напитки больше всего употребляют подростки от 13 до 17 лет.



## *Сочетание с алкоголем*

- Энергетические напитки иногда смешивают с алкоголем.
- Энергетики выполняют стимулирующую функцию, в то время как алкоголь — угнетающую.
- Вред такого сочетания заключается в способности энергетиков замаскировать влияние алкоголя, в результате которой человек не сможет принять его влияние в расчёт, ослабляя контроль за количеством выпитого. Алкоголь в больших дозах вызывает естественную усталость, но стимулирующий эффект энергетиков способен перебить его.



- Распространённое смешивание энергетиков с водкой и другим алкоголем привело к возникновению заранее приготовленных коктейлей.



# Опасность!



Систематическое употребление  
энергетических напитков может  
**вызвать зависимость.**

Без них человек через какое-то  
время достигает:

*фазы истощения;*

*испытывает вялость;*

*слабость и*

*ищет средство для снятия такого  
состояния.*

***Чашка кофе здесь не поможет!***

*Подобно тому, как бывает  
болезнь тела,  
бывает также болезнь образа  
жизни.*

*(Демокрит)*