

Как вы относитесь к энергетикам? Какое действие на организм замечали?

Разберёмся вместе, что в их составе.

Кофеин – основной компонент, который стимулирует работу мозга и увеличивает выносливость сердца. Содержится в количестве около 150 мг на одну баночку (0,5л). Это половина суточной допустимой дозы кофеина для взрослого человека.

Сахар в виде глюкозы, фруктозы, кукурузного сиропа или сахарозы. Даёт энергию для работы мышц и мозга.

Стандартная банка энергетика содержит в себе 27 ложек сахара!

L-карнитин – увеличивает физическую выносливость и снижает усталость мышц.

Таурин – улучшает работу сердца.

Женьшень, гуарана – тонизирующие компоненты. Эффект от них тот же, что и от кофеина, побочные действия и вред аналогичны.

Витамины группы В – действуют на работу нервной системы и мозга. Медики спорят относительно того, действительно ли увеличение потребления витамина В прибавляет бодрости или всё же механизм устроен не так просто. Существуют даже исследования, которые доказали совершенно обратное.

Содержание может незначительно отличаться в разных напитках, но по сути – это концентрированные заменители кофе, только с более быстрым действием (за счёт газированности).

Энергетические напитки полностью запрещены в Дании, Норвегии, Исландии, Турции и в нескольких штатах США (Юта, Вашингтон и ряд других). В Евросоюзе хоть и не запретили полностью, но ограничили продажу (их нельзя купить детям до 15 лет), а некоторые энергетики продаются в аптеке. На каждой баночке – надпись о максимальном объеме потребления в сутки, недопустимости смешивания с алкоголем.

Какие могут быть побочные эффекты от приёма энергетиков?

Повышение давления – это особенно опасно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Увеличение уровня сахара в крови опасно не только для диабетиков, но и для здоровых людей. Есть риск увеличения суточной калорийности рациона и набора веса при постоянном употреблении напитков.

Упадок сил, истощение организма и снижение давления могут появиться после окончания действия напитка за счёт расходования ресурсов организма. Появляется апатия, раздражительность.

Эффект привыкания опасен зарождением настоящей зависимости, когда сложно ощущать бодрость без приёма энергетика.

Истощается нервная система. Раздражается ЖКТ, появляется изжога по причине повышения кислотности желудочного сока из-за таурина. Кстати, действие этого компонента до сих пор полностью не изучено, поэтому перечень побочных эффектов может продолжиться.

