

Муниципальное казённое учреждение культуры  
«Новощербиновская сельская библиотека»  
Новощербиновского сельского поселения  
Щербиновского района

# ОПАСНЫЕ НАПИТКИ



ст. Новощербиновская  
2021 г.



**Энергетические напитки**  
**(«энергетики», «энерготоники») —**  
продукт, стимулирующий центральную нервную  
систему человека, вызывая «искусственную  
бодрость».





## Энергетические напитки- история:

Первый энергетик приготовил в 1938 г. Смит-Кляйн Бичман и чуть не отравил спортсменов, для которых он был предназначен.

1984 году герр Матешиц основал компанию Red Bull GmbH, производящую энергетические напитки. В России рынок энергетиков начал формироваться с 2000 г «Adrenalin Rush», «Burn», «Red Devil», «Red Bull»







## Состав энергетических напитков:



- Кофеин
- Таурин
- Теобромин
- Глюкуронолактон
- Гуарана, женьшень
- Сахароза или глюкоза
- Витамины группы В



## ***Вред энергетических напитков***

**В результате  
употребления  
энергетических  
напитков  
повышается  
артериальное  
давление и уровень  
сахара в крови.**





## ***Вред энергетических напитков***

**Сам энергетический напиток не насыщен энергией, а вытягивает её из внутренних резервов человеческого организма.**





## ***Вред энергетических напитков***

**После окончания действия энергетического напитка наступает усталость, раздражительность, бессонница и депрессия. Кофеин, содержащийся в энергетическом напитке, истощает нервную систему, и, кроме того, вызывает привыкание.**





## ***Вред энергетических напитков***

**Витамин "В", содержащийся в энергетическом напитке вызывает дрожь в руках и ногах, а также учащённое сердцебиение.**

**При передозировке энергетическими напитками возникают побочные эффекты – нервозность, психомоторное возбуждение и депрессивное состояние.**







## *Противопоказания*

**Энергетические напитки ни в коем случае нельзя употреблять беременным женщинам, детям и подросткам.**



По словам медиков, энергетические напитки являются витаминным заменителем кофе, и не более того, к тому же, куда более вредным. Поэтому решайте сами, что лучше. Может быть, чай с шоколадкой по старинке ничуть не хуже?

