

ЕСЛИ И ПИТЬ, ТО ПО ПРАВИЛАМ:

1 Нельзя пить больше двух банок в сутки.

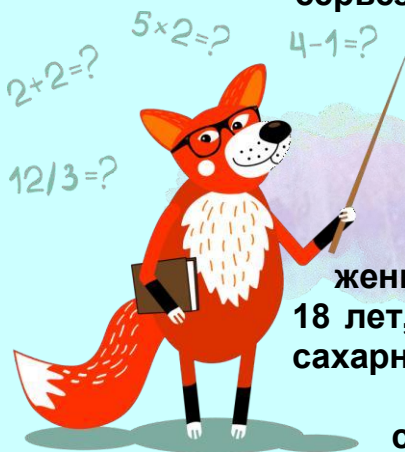
2. Как только ситуация, потребовавшая дополнительной энергии и концентрации, разрешилась, дайте организму полноценно отдохнуть и восстановиться.

3. Не пейте энергетики для улучшения спортивных

результатов. Дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

4. Эти напитки ни в коем случае нельзя пить беременным, кормящим женщинам, детям до 18 лет, а также людям с сахарным диабетом или заболеванием сердца, сосудов. С крайней осторожностью кофеиносодержащие продукты стоит употреблять лицам с глаукомой, нарушением сна и психики.

5. Смешивать энергетики и алкоголь очень опасно! Кофеин сам по себе повышает давление, а в таком сочетании этот эффект усиливается многократно. В результате возможен гипертонический криз или даже инфаркт, инсульт.



**МБОУ С(К)ОШ № 57
г. Челябинска**

телефон: 225-42-31

Сайт:

<https://chelschool57.ru/?ysclid=m6hyvnw77786942377>

Социальный педагог
Белькова Наталья
Витальевна



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ- БОМБА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

(буклет для родителей)

Челябинск 2025

ИЗ ЧЕГО ЖЕ ДЕЛАЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?



Есть список основных компонентов:

1) **Таурин.** Одна из аминокислот, которая необходима для нашей жизнедеятельности. Она улучшает энергетические процессы в клетках и имеет выраженные антиоксидантные свойства.

2) **Кофеин.** Редко кто отказывается от чашечки бодрящего напитка утром. Он повышает работоспособность, ускоряет реакции нервной системы и улучшает память.

3) **Теобромин.** Это компонент какао-бобов и природных психостимуляторов. Очень близок по химической формуле к кофеину и оказывает похожее действие.

4) **Добавки.** Входят в состав для восполнения энергетических затрат, повышения тонуса организма.

5) **Ароматизаторы и красители.** Они придают энергетику товарный вид, делают его вкусным и привлекательным.

Состав различных напитков может отличаться, ведь у каждого производителя есть свои «фишки».

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ?

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Кардиоваскулярные состояния, которые могут проявляться при употреблении энергетических напитков, включают в себя сердцебиение, боли в груди, учащенный пульс, нарушения сердечного ритма и гипертензию. В энергетических напитках содержится много кофеина, который может изменять эластичность кровеносных сосудов и тем самым способствовать развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Поступление кофеина с энергетическими напитками может привести к гиперстимуляции пищеварительного тракта, тошноте, рвоте, диарее и болям в животе. Кофеин может также стать причиной изжоги и эзофагита. Кроме того, избыток сахара может нарушить нормальный баланс микрофлоры кишечника.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Энергетические напитки крайне вредно влияют на нервную

систему подростков. У подростков может возникнуть головная боль, тревожность, раздражительность, бессонница, головокружение, тремор, спутанность сознания, психоз, судороги.

Замечено также, что употребление энергетических напитков может вызвать гиперактивность (чрезмерное внимание и фокусировку на всех внешних и внутренних раздражителях, что является, как правило, вторичным проявлением бредовых состояний или галлюцинаций) и психомоторное беспокойство.

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ И ЛИШНИЙ ВЕС

Ухудшение здоровья зубов и их эрозия – обычные явления у любителей энергетических напитков, вызванные повышенным содержанием в них сахара. Эрозию зубов и их повышенную чувствительность усугубляет высокая кислотность энергетических напитков.

Также вызывает тревогу связанное с употреблением энергетических напитков ожирение. Энергетические напитки высококалорийны – в одной бутылке до 200 или больше килокалорий.

Как правило, энергетические напитки употребляются в количествах, превышающих суточную потребность в энергии, и, следовательно, это может привести к появлению лишней массы тела.

