

ОСТОРОЖНО, ЭНЕРГЕТИКИ!

Многочисленные исследования доказывают о пагубном влиянии алкоголя на организм человека. Однако, несмотря на это, многие не останавливаются на употреблении алкоголя, пробуют смешивать его с другими напитками.

Один из таких коктейлей—смесь алкоголя с энергетическим напитком. И, к сожалению, этот «напиток» очень популярен у подростков. Давайте разбираться, насколько сильно подобные сочетания вредят организму.

Что же такое энергетик? Обычно это безалкогольные или слабоалкогольные напитки, которые благодаря таким веществам как: кофеин, женьшень, таурин и другим различным биологически активным добавкам, по заявлениям производителей, должны стимулировать работу организма.

Энергетики очень быстро стали популярны среди молодого населения за счет яркой этикетки и агрессивной рекламы. Большое количество кофеина и таурина, содержащихся в энергетических напитках являются возбудителями центральной нервной системы, способствуют повышению сердцебиения и артериального давления, но также могут стать причиной тревожности и приступов паники.

Казалось бы, действие энергетика свою миссию выполняет: выпив баночку, создается ощущение, что энергии через край. На деле же энергетический напиток не прибавляет энергии ни на йоту. А воздействует на организм, мобилизуя внутренние ресурсы, (т.е. то, что наш организм, припас себе на будущее). Т.е. как бы авансом «выгребают» нашу энергию.

Энергию взятую «в кредит» у организма придется отдавать. Дети более уязвимы к действию вредных ингредиентов, входящих в энергетики. От употребления подобных напитков, детский организм будет испытывать постоянный стресс.

Головокружение и другие побочные эффекты, напрямую связанные с употреблением энергетических газированных напитков, часто приводят к нарушениям координации движения и серьёзным травмам. Дети в возрасте от 9 до 14 лет, пробовавшие энергетики, демонстрировали схожие с алкогольным и наркотическим опьянением внешние проявления—бессвязная речь, отсутствие внимания, гиперактивность и частичное нарушение работы вестибулярного аппарата.

Одна стандартная 200 граммовая баночка содержит от 90 до 150 мг кофеина. Это равноценно 100 граммовой чашке крепкого кофе. Кроме того, кофеин отрицательно воздействует на желудочно-кишечный тракт и может привести к отравлениям, вплоть до обострения язвы и гастрита. Кофеин может повышать кровяное давление, и его избыток, может вызывать тахикардию и проблемы, которые могут привести к летальному исходу.

Сочетание энергетика и алкоголя может привести к самым страшным последствиям. Выпивая баночку энергетика, человек вроде бы трезвеет, а через некоторое время кофеин усиливает действие алкоголя на мозг. Алкоголь и кофеин имеют противоположное действие: один возбуждает, второй угнетает. В итоге сердце в прямом смысле слова разрывается напополам и, как следствие, очень быстро изнашивается, что может также привести к инсульту даже в молодом возрасте.



Информация подготовлена с использованием материалов Концепции медиакомпании для родительских чатов ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации».

Ответственный за размещение информации Кашапова Галина Анатольевна,
методист отдела воспитания и социализации МАУ ИМЦ г.Тюмени.