

## Энергетические напитки



В последние годы, огромную популярность приобретают различные энергетики или энергетические напитки. Рекламируются они, и преподносятся потребителям, как напитки, способные придать организму дополнительную энергию, повысить умственную активность и увеличить физическую работоспособность.

Наряду с поливитаминами, энергетические напитки стали одной из самой популярных пищевых добавок, которые употребляют люди различных возрастов. Подавляющее большинство из таких людей — подростки.

По статистическим данным, мужчины от 18 до 34 лет потребляют больше всего энергетических напитков, и почти 30% подростков от 12 до 17 лет пьют их регулярно.

Энергетики продаются в бутылках и банках различных видов и вместительности. Чаще всего, они продаются в таре, очень похожей на обычные безалкогольные напитки, такие как лимонады. Также, встречаются они и в виде, так называемых «энергетических выстрелов», которые продаются в емкостях меньшего объема, с большей концентрацией в напитке действующих веществ.

Кофеин является самым распространенным компонентом, который используется практически во всех видах энергетических напитков. Его доля часто составляет от 70 до 240 мг для энергетиков в пол литровой упаковке, и от 113 до 200 мг в «энергетических выстрелах», объемом до 75 мл.

Для сравнения — банке колы 0,33 л, содержится около 35 мг кофеина, а в чашке кофе 250 мл, его содержится примерно 100 мг.

Энергетические напитки могут включать и другие ингредиенты, такие как гуарана (еще один источник кофеина, еще называют бразильским какао), сахар, таурин, женьшень, витамины группы В, глюкуронолактон, йохимбе, карнитин, и горький апельсин.

Что известно науке об энергетических напитках? Все больше и больше научных и статистических данных показывают на то, что энергетические напитки способны причинить существенный вред здоровью человека. Это особенно актуально для детей, подростков и молодых людей.

В нескольких исследованиях, действительно, было доказано, что энергетические напитки способны несколько улучшить физическую выносливость. Доказательств того, что они придают силу мышцам, не достаточно. Энергетические напитки могут помочь улучшить время реакции и внимательность, однако, наряду с этим, может возникать тремор в руках.

Количество кофеина в энергетиках сильно варьируется от напитка к напитку, и бывает достаточно тяжело определить его фактическое количество. Такие напитки могут продаваться как простые напитки и как пищевые добавки, и информация на этикетке может быть не достоверная.

Опасность энергетических напитков. Большое количество кофеина может вызвать серьезные проблемы с сердцем и кровеносными сосудами. К таким проблемам можно отнести: нарушение сердечного ритма, усиление частоты сердечных сокращений, увеличение артериального давления. У детей, кофеин может нанести не поправимый вред, еще не развившимся, нервной и сердечно-сосудистой системам.

Употребление кофеина также может вызывать чувства беспокойства, проблемы со сном, нарушения в системе пищеварения и стать причиной обезвоживания организма.

Гуарана, которая также часто используется в составе энергетических напитков, также содержит кофеин, тем самым еще больше увеличивает удельную массу кофеина в напитке.

Человек, который употребляет напитки с кофеином совместно с алкоголем, может ощущать себя менее пьяным, если сравнить состояние при таком же количестве алкоголя без энергетиков, однако это не так. Их координация движений и время реакции нарушаются в равной степени.

Чрезмерное потребление энергетических напитков подростками может вызвать у них нарушение режима сна и вызвать в них повышенное рискованное поведение и тревогу.

Одна банка энергетического напитка может содержать в своем составе от 54 до 62 гр. добавленного сахара. Это количество уже превышает рекомендуемую дневную дозу употребления

сахара. Это может привести ко многим серьезным медицинским проблемам, включая ожирение и диабет.

Кроме того, ежедневное употребление энергетических напитков может заставить организм человека думать, что он без них не может нормально функционировать. Организм привыкает получать дополнительную энергию из углеводов (сахар), ведь из них она вырабатывается проще всего с наименьшими усилиями со стороны организма. Но, излишняя энергия и истощает организм, в частности, нервную систему.

В современном мире, все мы куда-то спешим. Тяжелая работа, спорт, нужно рано вставать, сложно учиться и так далее. Совсем не удивительно, что энергетические напитки набирают все большую популярность. Ведь они так красочно рекламируются, обещая избавить человека от этих проблем. И ведь, действительно, они усиливают некоторые системы организма. Однако не стоит забывать о том, что они способны нанести и существенный вред здоровью.

Стоит ли рисковать своим здоровьем из-за кратковременной выгоды от энергетиков? Эти вопросом стоит задаться каждому человеку, употребляющему энергетические напитки. И конечно, об этом стоит задуматься родителям, и по возможности, оградить своих детей от их употребления. Не лучше ли придерживаться здорового образа жизни, хорошо высыпаться, правильно питаться и заниматься спортом, ведь это принесет вам гораздо больше пользы, причем на всю жизнь.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*