

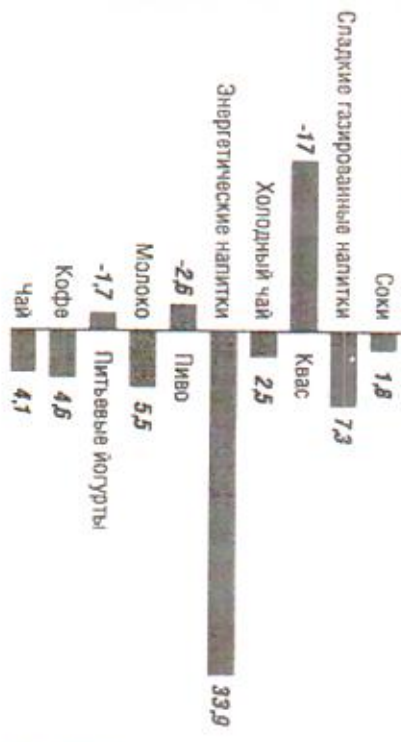
Иногда производители «энергетических» напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня, другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов. Однако, при регулярном употреблении энергетических напитков биологические активные вещества могут усиливать и побочное действие «энергетиков», такие как: беспокойство, нервозность, раздражительность, бессонницу, депрессию, тахикардию или сердечную аритмию, психомоторное возбуждение.

В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические витамины, преимущественно группы В, С, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются в стремлении повысить продажи, увеличить привлекательность напитков, в целях усиления вкуса, замедления порчи, удлинения срока хранения. В своем подавляющем большинстве они наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т.к. именно она выполняет основную

функцию по обезвреживанию чужеродных веществ.

**«Бодросить взаимью»**  
*неминуемо приобретет расцветы в ближайшем или отдаленном будущем. Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем!*

**ДИНАМИКА ПРОДАЖ НАПИТКОВ В РОССИИ (В ОБЪЕМНОМ ВЫРАЖЕНИИ, %)**



Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей.

Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!

ОГБУЗ "Старооскольский центр специализированной медицинской помощи психиатрии и психиатрии-наркологии"

## Энергетические НАПИТКИ



Старый Оскол

Употребляя энергетические напитки, мы обманываем собственный организм! Энергетики действительно бодрят. Однако это искусственная бодрость. И хорошо если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном случае могут развиваться непоправимые нарушения, ведь возможности организма не бесконечны. Во многих странах продажа в розничных торговых сетях тонизирующих напитков запрещена.

В состав «энергетиков» входят только разрешенные вещества, которые не предполагают особых мер государственного контроля. Но так ли безобидны эти вещества, а тем более их сочетание?

### Безалкогольные энергетические напитки.

В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин – основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным по вкусу и цвету.

**Кофеин** – основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетических напитков. Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако сам не является источником энергии, а служит, подобно плети потонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.

Кофеин малотоксичен, однако, в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.

Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.

Педиатры единодушно считают, что напитки, содержащие кофеин детям лучше не пить. В

первую очередь кофеин способен нанести вред формирующейся детской нервной системе. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается сон, прием как ночной, так и дневной. Кроме того, отрицательное влияние на организм может иметь и мочеточное действие кофеина. Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества, в том числе калий, кальций, магний – необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

