

## Употребляя энергетические напитки, мы обманываем собственный организм!

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиваться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Кстати, во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

Но так ли  
безобидны эти  
вещества, а тем  
более — их  
сочетание?



### ПОМНИТЕ!

- ✓ Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей.
- ✓ Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!

Разработано на основе материалов  
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

**БУЗОО  
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР»**

Наш адрес:  
644046, г. Омск - 46,  
ул. Учебная, 189  
факс: 8 (3812) 53-08-83  
телефон: 8 (3812) 30-27-25  
e-mail:  
nd\_mail@minzdrav.omskportal.ru  
Internet: www.buzoond.ru

## Энергетические напитки —

история ещё  
одного обмана



## 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 на вкус и цвет.

### Кофеин

Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.

Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, 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, бессоницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**

Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

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.

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.

## Алкогольные энергетические напитки

**Сочетанное действие кофеина и этилового спирта** является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.

Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.

Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.**

## Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологически активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение **беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**

Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — **таурин**, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.

Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

**«Бодрость взаимы» неминуемо  
потребует расплаты в ближайшем  
или отдаленном будущем.  
Не позволяйте ставить  
эксперименты над собственным  
здоровьем!**