



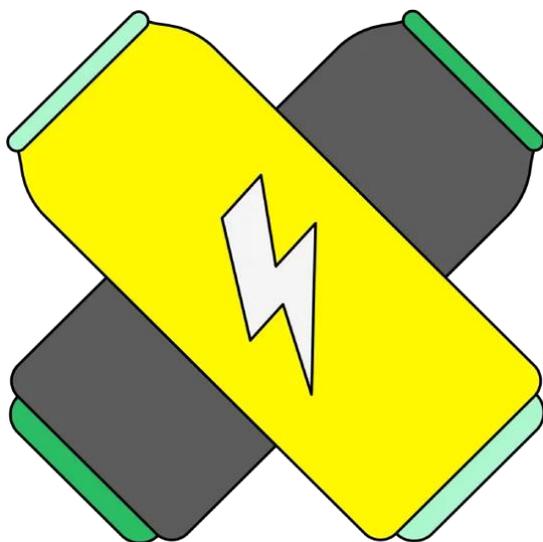
**Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**

«Вредны ли энергетические напитки детям?»

Выпуск № 17

Сегодня часто можно услышать о «чудесных» напитках, которые дают ощущения легкости, бодрости и прилив сил. Речь идет об энергетических напитках. Но так ли безопасно их употребление, как преподносят их производители? Можно ли их вообще употреблять, и не оказывают ли они вредного воздействия на наш организм?

Энергетические напитки или «энергетики» представляют собой безалкогольную или слабоалкогольную смесь, которая предназначена для стимулирования нервной системы человека, повышать его работоспособность и устранять вялость и сонливость. Кроме того, энергетические напитки являются сильногазированной продукцией (в составе в значительной дозе присутствует угольная кислота (H_2CO_3)), что ускоряет процесс усвоения компонентов и наступление эффекта.



В нашем городе напиток бодрости можно приобрести в любом магазине, но продажа несовершеннолетним запрещена по Закону Санкт-Петербурга "Об административных правонарушениях в Санкт-Петербурге" от 10 июня 2019 года N 287-62 «Об ограничениях в сфере продажи безалкогольных тонизирующих напитков на территории Санкт-Петербурга». А между тем в некоторых странах Западной Европы (Франция, Дания и Норвегия) энергетические напитки официально запрещены. Их продают только в аптеках, поскольку энергетическая продукция считается лекарством.

Необычайный эффект энергетических напитков достигается за счет входящих в его состав тонизирующих веществ, чаще всего это синтетический кофеин в огромных дозах (до 320 мг/л при допустимом 150 мг в сутки) (или экстракты гуараны, чая или мате, содержащие кофеин), который повышает работоспособность и устраняет сонливость, и таурин. Кроме того, в составе энергетических напитков представлены биологически активные вещества из лекарственных растений (превышение доз которых вызывают тошноту и рвоту), а также некоторые витамины группы В (В2, С, В5, РР, В6, В12), количественное содержание которых в одной банке превышает норму суточного потребления. Не секрет, что избыток некоторых витаминов наносит больший вред организму, чем их недостаток. В данном случае повышенная доза витаминов группы В **учащает пульс и вызывает дрожь в конечностях, бессонницы, раздражительности, усталости и депрессии. энергетические напитки вызывают привыкание организма.**



Энергетические напитки, сочетающие в себе глюкозу и кофеин, оказывают чрезвычайно вредное воздействие на молодой организм. Даже в спокойном состоянии, без физических нагрузок, употребление энергетического **напитка повышает пульс и артериальное давление.** «Подсев» на такие напитки дети начинают употреблять спиртосодержащие коктейли. Энергетические напитки стимулируют повышение потребления алкогольных напитков. В группу энергетиков попадают как алкогольные, так и безалкогольные смеси, содержащие

различные стимуляторы (состав напитков зависит от марки), такие как кофеин, таурин, витамины группы В, витамин С, сахара, глюкоза. Длительный прием энергетиков ведет к повышению агрессивности и раздражительности. Красивая, яркая, разноцветная баночка привлекает внимание детей и молодежи: по внешнему виду банку с энергетическим коктейлем не отличишь от банки с соком! Пристрастившись к таким напиткам, ребенок идет дальше, употребляя спиртосодержащие коктейли в компании друзей, порочный круг на этом не останавливается. Энергетические коктейли провоцируют увеличенное потребление алкоголя.

Реклама на телевидении убеждает нас в том, что эти напитки "окрыляют". На самом деле в больших количествах они убивают здоровье. Однако заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое коктейля только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии. Что же касается аминокислот, углеводов, минералов и витаминов, то они компенсируют энергозатраты лишь частично. Содержание синтетического кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет до 320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки.



Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3 - 5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, кофеин вызывает привыкание. В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия. Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.

Энергетические напитки противопоказаны детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечнососудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину. Это связано с механизмом воздействия энергетиков на организм, поскольку они, как стимуляторы, берут энергию «в займы», а не являются ее источником.

Что же касается употребления энергетиков детьми и подростками, то весь вред, которые наносят эти средства неокрепшему организму, трудно описать. Именно формирующаяся психика и нервная система могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства. Так что все заверения рекламодателей в абсолютной безопасности – всего лишь продуманный рекламный ход.



Но, наверное, самый главный негативный фактор энергетиков - это их **неконтролируемое употребление**. В ряде случаев, несмотря на всю их вредность, действительно баночка напитка может помочь подготовиться к экзамену, просто заменяя собой несколько чашек крепкого чая или кофе. Однако многим подросткам по нраву необычный вкус энергетического напитка и только поэтому они могут выпить его до двух литров за сутки, а то и больше. Иногда это приводит к острому отравлению и госпитализации, где приходится промывать желудок и давать сильнодействующие препараты для защиты в первую очередь сердца и печени. Но намного страшнее зависимость от энергетиков, которая ничем не лучше алкогольной. Подростку начинает казаться, что без напитка он не может нормально сконцентрироваться, постоянно чувствует сонливость, которая устраняется только новым приемом энергетического напитка. Любая зависимость наиболее легко возникает в подростковом возрасте, и именно здесь лежит главная опасность от употребления энергетиков в этот период.

Вот лишь некоторые последствия применения энерготоников:

- После употребления энергетического напитка повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови.
- Поскольку сам напиток не насыщен энергией, за счет содержащегося в нем кофеина он отнимает энергию у самого организма. То есть берет в займы ваши же силы, которые потом, безусловно, придется возвращать.
- Наблюдается ряд побочных действий после окончания действия напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.
- Так как все напитки содержат кофеин, а кофеин является наркотическим веществом (по мнению многих медиков), то они вызывают привыкание. Кроме того, кофеин истощает нервную систему.

- Витамины группы В хоть и являются весьма редкими и полезными для организма, но никоим образом не заменяют весь мультивитаминный комплекс. Помимо этого, они вызывают дрожь в руках и ногах, учащают сердечный ритм.
- Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению лишнего веса.
- Особенно опасно применять эти напитки вместе с алкоголем, так как алкоголь и кофеин являются антагонистами по своему действию на организм (первый стимулирует, второй расслабляет). К тому же кофеина многократно усиливает действие алкоголя на клетки головного мозга.
- Любые энергетические напитки противопоказано пить детям.