

Что мы знаем об энергетических напитках



В современной жизни все большую популярность набирают энергетические напитки. Их продажу можно встретить везде – в кинотеатре, ночном клубе, в каждом киоске или магазине. И очень часто можно увидеть продажу энергетиков даже в тех местах, где меньше всего этого ожидаешь – в тренажерных залах и фитнес центрах.

Если верить рекламе энергетиков, то они заряжают энергией, прекрасным и бодрым самочувствием, дают возможность много часов находиться в активном состоянии без признаков усталости. Но почему-то о вреде энергетических напитков на организм не говорится ни слова. Постепенно энергетиками завоевывают все большую аудиторию – их пьют студенты, офисные рабочие, уставшие за рулем водители, постоянные посетители ночных клубов.

Те люди, которые уже пристрастились к обычным энергетикам, переходят к напиткам, содержащим алкоголь. Комбинация энергетика с алкоголем приводит к очень сложным и опасным последствиям. Кофеин и алкоголь, содержащиеся в напитке, имеют противоположный эффект (кофеин активизирует организм, алкоголь расслабляет). От таких «команд» наше сердце просто разрывается на две части, не зная как ему работать. В результате происходит износ сердца.

Ученые доказали, что даже непродолжительное употребление энергетических напитков вызывает зависимость, схожую с наркотической, либо алкогольной.

Что же содержат в себе энергетические напитки?

Самих энергетиков в мире уже огромное множество. Но состав у них практически одинаков. Основными ингредиентами являются обычный сахар и глюкоза. В состав энергетика так же входит кофеин, который представляет собой мощнейший стимулятор нервной системы, повышающий артериальное давление. В результате все это дает возможность человеку не спать много часов, обладая при этом высокой работоспособностью.

Не стоит забывать, что продолжается данный эффект не долго и после того, как влияние энергетика на организм прекращается, приходит огромное утомление. Если после этого не отдохнуть, а употребить чашечку кофе либо черный чай, то человек может превысить желательную норму кофеина в организме.

Переизбыток кофеина приводит к бессоннице, нервозности и раздражительности, нарушению работы сердца.

При употреблении больших доз кофеина появляются сильные боли в области живота и спазмы. После этого происходит повреждение сердечной мышцы и полный паралич нервной системы. Это может привести к летальному исходу.

На баночках мы можем прочитать, что в состав энергетических напитков входят разные витамины и натуральные составляющие. Но не стоит забывать, что все витамины произведены искусственно и в состав их входят синтетические ингредиенты. Это наши «любимые» красители, различные консерванты, всякие ароматизаторы и стабилизаторы.

Вред энергетических напитков

Давайте рассмотрим некоторые факты:

- Сам по себе энергетик не дает вовсе никакой энергии, а всего лишь содействует выделению резервной энергии самим организмом;

- Употребление таких напитков следует строго ограничивать. Потому что употребление в день больше одной баночки может привести к печальным результатам;

- Ни в коем случае не употреблять энергетик сразу после занятия спортивными упражнениями. Организм после тренировки обезвожен, а кофеин является мочегонным средством и к тому же поднимает давление;

- Если человек часто употребляет энергетические напитки, то у него развивается хроническая бессонница, что, в свою очередь, приводит к раздражительности и депрессиям;

- Большое содержание различных синтетических витаминов приводит к аллергическим реакциям в организме;

- Из-за огромного количества сахара и различных кислот разрушается эмаль зубов и нарушается кислотно-щелочной баланс во рту;

- В некоторых странах энергетический напиток вы сможете приобрести только по рецепту врача и исключительно в аптеке.

Эксперты советуют другие методы борьбы с вялостью и сонливостью. К таким мерам относят контрастный душ по утрам, либо утреннюю разминку под ту музыку, которая вам больше всего нравится. Если же вы очень занятой человек и у вас катастрофически не хватает времени на зарядку либо душ, можно просто выпить утром чашку зеленого чая, в состав которого также входит кофеин.

Однако не забывайте, что самый верный способ проснуться утром полным сил, это здоровый 7-8 часовой сон.