**О вреде энергетических напитков**

Энергетические напитки (так называемые «энергетики») – достаточно недавнее изобретение человечества, хотя их ингредиенты уже давно использовались для стимуляции нервной системы. Тревожит все большая популярность употребления этих напитков подростками и молодежью.

Существует много видов энергетических напитков, но все они схожи по составу, который включает:

* огромные дозы стимулятора нервной системы (чаще кофеин или гуарана), оказывающие отрицательное воздействие на головной мозг и сердечно-сосудистую систему;
* ускорители обмена веществ (обычно таурин и L-карнитин) – стимулируют активность обменных процессов, увеличивая нагрузку на внутренние органы;
* тонизирующие составляющие, такие как женьшень и витамины группы В – дают ощущение бодрости;
* быстроусваиваемые углеводы (сахар, глюкоза, фруктоза) – источники энергии и сладкого вкуса;
* красители и ароматизаторы, чаще искусственного происхождения, для повышения органолептической привлекательности.

Многие молодые люди, употребляя энергетические напитки, стремятся достичь ощущения бодрости и прилива сил, не задумываясь о последствиях. А ведь такого рода напитки заставляют работать органы и системы как при стрессе с выработкой адреналина, последующим износом организма и необходимостью восстановления сил.  Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к возбуждению на несколько часов, а далее к истощению нервной системы. Кроме того, кофеин вызывает привыкание, а значит, со временем для достижения нужного эффекта потребуется большая доза напитка.

Витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут восполнить физиологическую потребность организма в них. Причем многие из этих напитков содержат большое количество витамина В, вызывающего учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.

Постоянное употребление больших доз таких напитков может привести к потере работоспособности, раздражительности, мигрени, повышению артериального давления и аритмии, повышению уровня глюкозы крови, судорогам, гастриту и даже суицидальному поведению. Поэтому в ряде стран ограничена доступность приобретения энергетических напитков, которые реализуются только в аптечной сети.

**Важно знать!:**

* - энергетические напитки категорически противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от повышенного артериального давления и других сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину;
* из-за воздействия кофеина либо другого стимулятора, после употребления напитка, организм нуждается в длительном отдыхе для восстановления сил.
* примерно 50% кофеина выводится из крови через 3-5 часов.   Поэтому на протяжении этого времени нельзя смешивать энергетические напитки и другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе).
* энергетические напитки – не более чем заменители кофе, но только более вредные для здоровья.