



**Энергетические напитки («энергетики», энерготоники)** безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека и/или антиседативный эффект.

Энергетические напитки прославились благодаря своему «окрылению». Банки с энергетиком часто можно увидеть в руках молодежи, которая пьет их в ожидании того

самого окрыляющего эффекта. Но как ков на самом деле эффект энергетических напитков и действительно ли он несёт в себе «энергию природы», как утверждают производители?



## Что говорят ученые об «энергетиках»....

Многие слышали, что в состав «энергетиков» входят гуарана и женьшень, которые за счёт своей природной и натуральной силы оказывают бодрящий эффект и стимулируют деятельность.

Однако согласно новому исследованию ученых, единственным действенным ингредиентом в «энергетических» напитках является кофеин.

В исследовании, опубликованном в журнале Nutrition, говорится: нет оснований полагать, что содержащиеся в энергетиках компоненты, такие как таурин, растительные экстракты женьшеня и гуараны и алкалоиды какао, повышают производительность и работоспособность, как считалось ранее.

Новые изыскания учёных ставят под сомнение стимулирующее действие данных компонентов. Специалисты говорят, что основным стимулятором и «окрылятором» является ударная доза кофеина (его в 14 раз больше, чем в каком-либо другом безалкогольном напитке), который обеспечивает повышение физической и когнитивной деятельности.

За исключением некоторых стимулирующих эффектов экстракта гуараны и высокого уровня глюкозы, которая обеспечивает быстрое всасывание компонентов в кровь, специалисты не обнаружили никаких веских доказательств того, что энергетические напитки действуют на организм человека ободряюще за счёт входящих в него компонентов.

Кроме того, специалисты предупреждают, что употребление подобных напитков детьми может привести к набору лишнего веса, потому что количество калорий, полученных с напитком превышает активность детей, которая могла бы эти калории израсходовать.

Высокий уровень содержания кофеина может негативно сказаться на работе сердца, вызывать припадки, поведенческие расстройства и нести угрозу развития сахарного диабета.

Приём таких напитков необходимо серьёзно дозировать, так как применение более одной банки в день может явиться причиной побочных действий и навредить здоровью.

Нельзя употреблять эти напитки после занятий спортом, так как и спорт и кофеин повышают давление, а последний обладает мочегонными свойствами, а после тренировки организм и так потерял много жидкости.

Те витамины, которые содержатся в энергетиках, не заменяют мультивитаминный комплекс, а большое содержание витамина В, может привести к возникновению острой аллергической реакции и другие побочные эффекты.

**Энергетик не даёт никакой энергии, а лишь способствует использованию резервов нашего организма, а они не безграничны.**

Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарством.





*Жить — значит действовать с энергией.....*

**Н. В. Шелгунов**



**Несколько способов взбодриться без «энергетиков»**

**1. Больше спите по ночам.**

**2. Чем больше света вокруг вас, тем бодрее вы себя чувствуете.**

**3. Не ленитесь даже в мелочах, чем больше действий вы выполняете, тем выше уровень вашей энергии.**

**4. Чаще гуляйте на свежем воздухе.**

**5. Прибавьте динамики вашей деятельности. Чередуйте разнотипную работу. Любая работа, выполняемая монотонно, усыпляет.**

**6. Следите за своей осанкой. Будьте собраны, выпрямите спину и плечи и вы почувствуете прилив сил.**

**7. Убедитесь, что помещение, в котором вы находитесь, хорошо проветривается.**

**8. Пейте больше жидкости. Когда организм обезвожен, он не может нормально функционировать и вы чувствуете себя разбитыми и усталыми.**

**Несколько способов взбодриться без «энергетиков»**

**9. Ешьте часто, но небольшими порциями.**

**10. Яблоки, апельсины, грейпфруты, малина, в отличие от мяса и выпечки, наполняют вас энергией.**

**11. Примите контрастный душ.**

**12. Послушайте энергичную песню. Пойте или танцуйте.**

**13. Следите за своим весом.** Лишние килограммы отнимают не только здоровье, но и энергию.

**14. Следите за своими эмоциями.** Стресс и депрессия, негативные эмоции могут стать причиной упадка сил.

**15. Лучший способ взбодриться — посмеяться от души.**

**16. Питайтесь правильно.**

**17. Хобби.** Занятие любимым делом увлекает и быстро снимает усталость. Если у вас его нет, то самое время, чтобы оно появилось.



МКУ « Центр обеспечения деятельности системы образования Щекинского района»

Отдел социально-психологического обеспечения образовательной деятельности



Окрыляет?...  
ИЛИ  
ИЛИ

И Не окрыляет?.....



Щекино, 2014