



# **Энергетические напитки: бодрость взаимы**

**подготовила психолог ГБУЗ АО «ОЦОЗ и  
МП» Осокина Ирина Юрьевна**

## Цели:

- ▶ определить, какое влияние оказывают энергетические напитки на организм человека;
- ▶ предупредить подростков об опасности употребления энергетических напитков;
- ▶ снизить процент их употребления среди студентов учебных заведений.

Энергетические напитки - достаточно недавнее изобретение человечества, хотя их ингредиенты уже давно используются для стимуляции нервной системы.

Как нам вещают СМИ -энергетические напитки стали настоящим спасением для выпускников и студентов в период подготовки к экзаменам, офисных работников, не успевающих сдать работу в срок, тренеров по фитнесу, стремящихся установить спортивный рекорд, уставших водителей и любителей ночных клубов... одним словом, для всех, кто устал, но должен чувствовать себя бодрым и полным энергии.

Во Франции, Дании и Норвегии,  
а теперь ещё в Австралии  
и Новой Зеландии  
продажа энергетических  
напитков  
в магазинах  
запрещена!!!



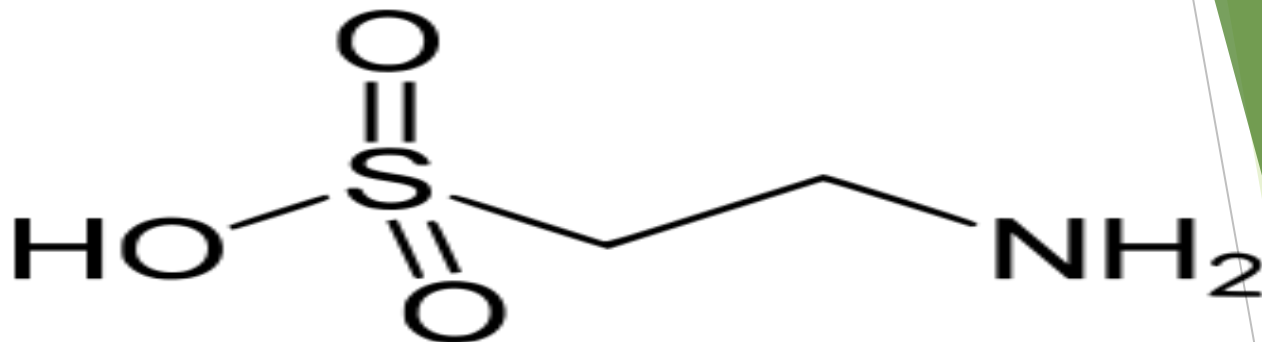
а в России энергетика можно свободно  
купить!

# Энергетический напиток —

это безалкогольный или слабоалкогольный напиток, который, согласно рекламе, стимулирует центральную нервную систему человека и имеет антиседативный (бодрящий) эффект.



**Состав энергетических напитков. Таурин** – аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях.

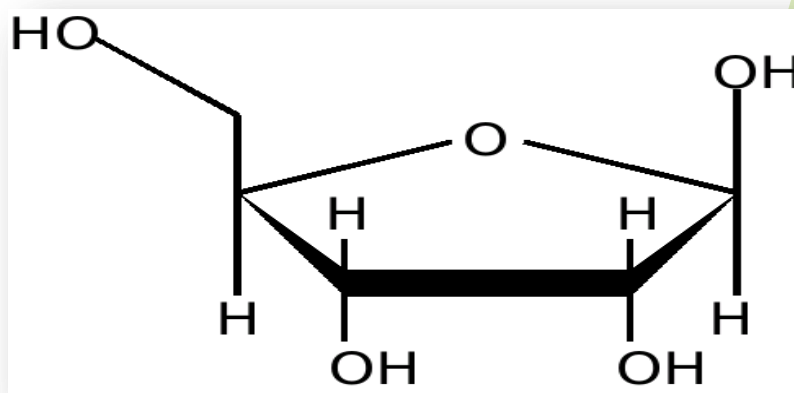


Считается, что он улучшает работу сердечной мышцы. Но на самом деле - при передозировке таурин может вызвать не только боли в животе, но возникновение и обострение язв, и другие болезни пищеварительной системы.



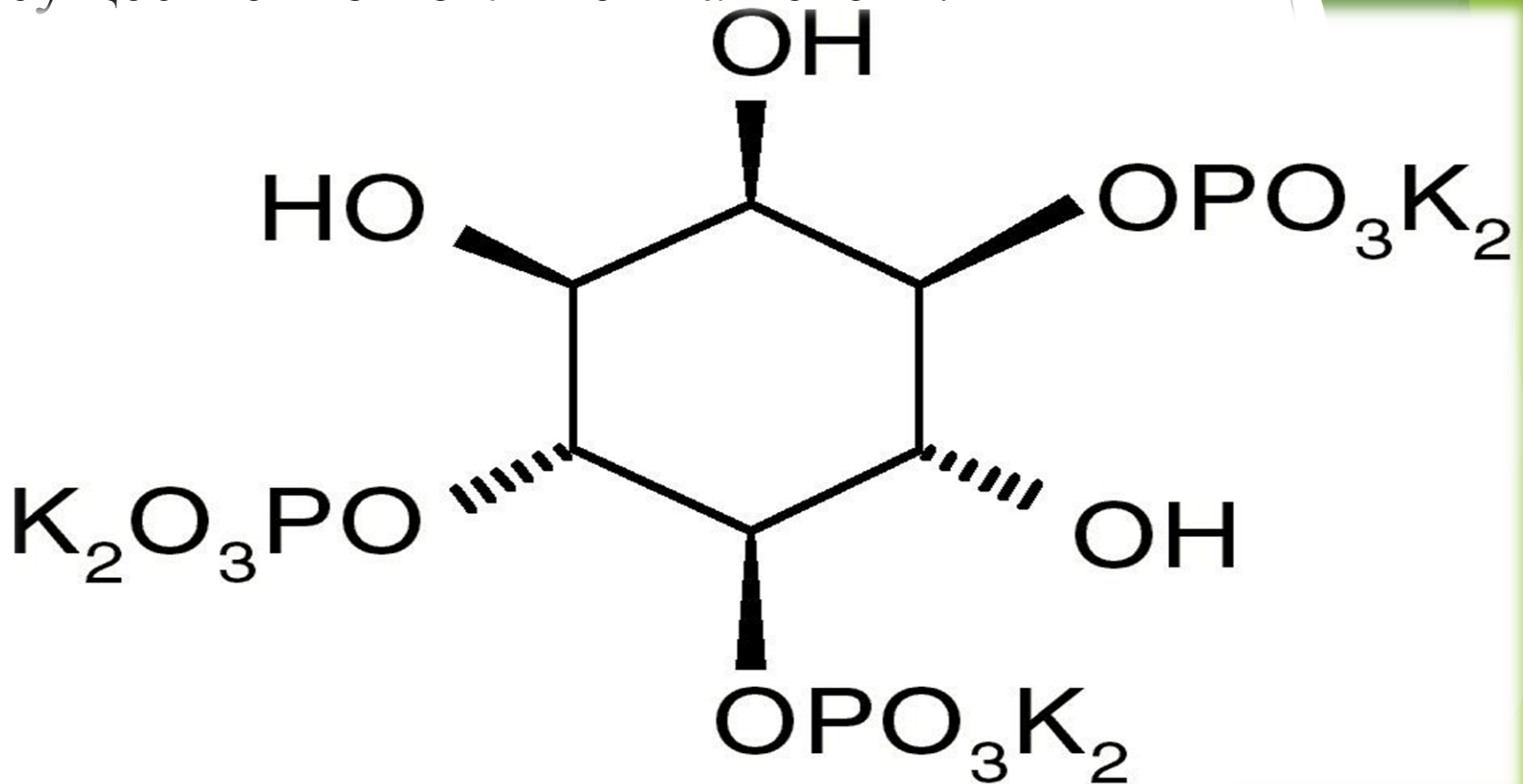
## Состав энергетических напитков.

**D-рибоза** – моносахарид (простой сахар), служащий «сырьем» для РНК и других жизненно важных молекул, в частности АТФ – основного источника энергии организма. Переизбыток энергетических молекул может вызвать боли в мышцах.



# Состав энергетических напитков.

**Инозит** — это всего лишь одна из разновидностей спирта, который не добавит вам энергии, но существенно повлияет на печень.

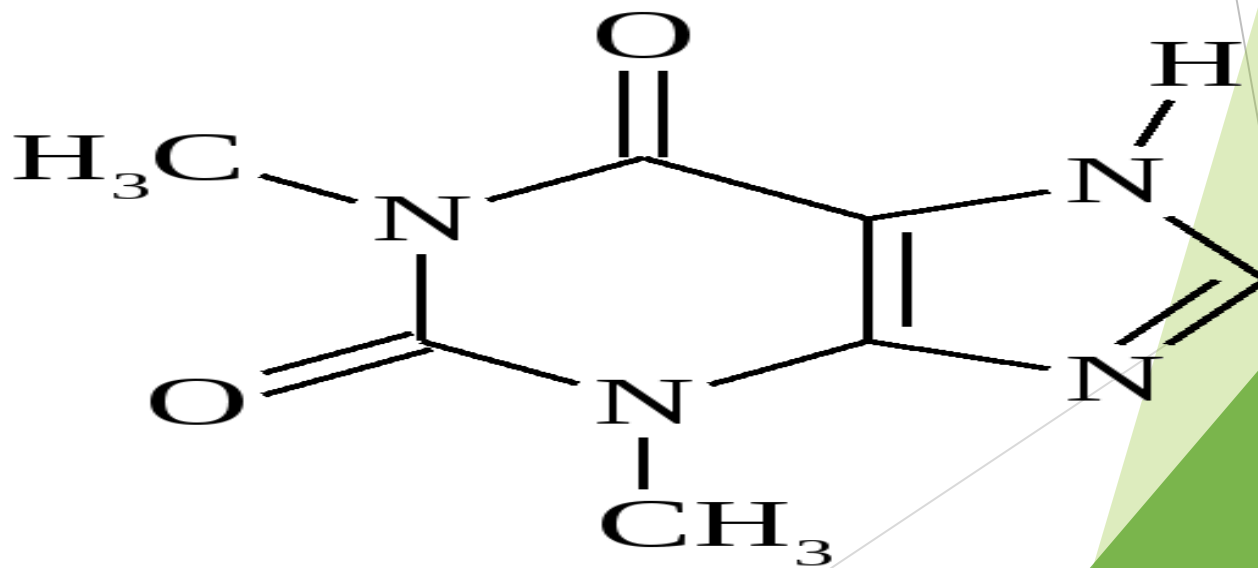




## Состав энергетических напитков.

**Кофеин**-относится к группе стимуляторов, в которую входят, и амфетамины.

Как любой другой стимулятор, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.



# Побочные эффекты

- ▶ Влияние на центральную нервную систему (нервозность, раздражительность, бессонница, депрессия, головные боли)
- ▶ Влияние на сердечно-сосудистую систему (повышение артериального давления, тахикардия, стенокардия)
- ▶ Влияние на пищеварительную систему (рвота, изжога, вздутие, диарея, тошнота, дискомфорт в желудке, язвы, повышенная кислотность)
- ▶ Влияние на эндокринную систему (повышение уровня сахара в крови, ожирение, инфекционные заболевания)

## Энергетические напитки и алкоголь

Алкоголь и энергетические напитки приводят к усилению эффектов обоих компонентов, однако выдержать такой коктейль без потерь не может ни один организм. Дело в том, что кофеин по своей природе – стимулятор, а алкоголь – депрессант. Расплачиваться придется разбалансированностью нейромедиаторных систем, а попросту – «расшатанными» нервами.

**Употреблять  
алкоголь с  
энерготониками  
категорически  
противопоказано!**



Помните, что, употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако это искусственная бодрость, бодрость взаймы!



## Вывод:

Систематическое употребление энергетических напитков опасно для здоровья. Более того, мы выяснили, что и разовое употребление энергетиков негативно сказывается на здоровье человека.







Спасибо за  
внимание!