Энергетики – источник энергии или скрытый враг здоровья?

На полках наших продуктовых магазинов вполне обычно смотрятся разноцветные баночки с разными вкусами энергетических напитков. Энергетики, содержащие алкоголь, наносящие более сокрушительный удар по здоровью, чем те, что не содержат спирт, запрещены к продаже. Но энергетические напитки без содержания этилового спирта вполне доступны каждому покупателю.

А насколько они безвредны? Откуда появляется энергия, которую обещают создатели и продавцы этого напитка? Хотим ли мы рисковать своим здоровьем, здоровьем своих близких, приобретая «окрыляющий напиток»? Давайте прислушаемся к мнению специалиста https://youtu.be/ZCKLZmbg5vs

Рубрика "Химические зависимости"

Многие подростки, употребляющие энергетические напитки, считают их абсолютно безвредными. Правда это или заблуждение? И в чём причина, если это заблуждения?

Посмотрим на декларированный состав энергетика, написанный на банке. В нём недостаточное количество образовательной информации. А ведь вред, наносимый здоровью энергетическими напитками, хорошо изучен.

Ещё в 2015 году было проведено исследование, которое доказало, что энергетические напитки изменяют работу сердца; другие исследования обнаружили связь с увеличением частоты сердечных сокращений и артериального давления, что, в свою очередь, увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В напитке основным составляющим является кофеин. В одной банке напитка может быть до 500 мг кофеина — что равнозначно ориентировочно пяти чашкам кофе. В энергетиках также и могут содержаться другие стимуляторы, такие как хвойник китайский и гуарана, также могущие принести вред здоровью. К сожалению, не смотря на исследования, предупреждающие о вреде энергетических напитков, количество молодёжи, употребляющей этих напитки только увеличиваются.

Притом, что вред, например, алкоголя не ставится под сомнение, и его продажи имеют возрастное ограничение, энергетические напитки в магазинах продаются практически без всяких возрастных ограничений. А тем временем от них страдают и дети и взрослые. Если обратиться к статистике обращений в скорую помощь США, связанных с последствиями употребления энергетических напитков, показывают, что число обращений с острыми состояниями, спровоцированными энергетическими напитками, возросло в США почти в два раза, с 10 068 случаев в 2007 году до 20 783 случаев в 2011 году. Хочется задастся вопросом в отношении тех, кто покупает и употребляет энергетики, есть ли у вас подобная статистика в вашем районе и не входите ли вы ещё эту статистику. Стоит отметить особую опасность энергетические напитков при смешивании их с алкоголем, что было подтверждено отдельным исследованием.

Желаем всем здоровья и поиск источников энергии в полезных для организма продуктах, например, в овощах, фруктах, мёде и т.д.