

Опасны ли энергетические напитки?

В Германии нельзя производить энергетические напитки. Во Франции, Дании, Норвегии запрещена их продажа. Подобная мера была предметом обсуждения российских парламентариев, но они не нашли достаточно оснований для запрета. По интернету гуляют «страшилки» о смерти нескольких человек, употребивших энергетики, но никаких свидетельств того, что именно напитки стали причиной смерти, нет.

Ситуация чем-то напоминает дискуссию вокруг сотовой связи. Никто не может аргументированно доказать (или не пытается) ни вредности продукта, ни его полезности. А может, это невозможно в принципе? Попробуем разобраться.

В Википедии есть страничка, на которой состав наиболее популярных напитков расписан по миллиграммам. Что же в них содержится? Наиболее часто встречаются следующие ингредиенты.

Кофеин. Хорошо известное тонизирующее лекарственное средство, содержащееся в кофе и чае, от которых способна отказаться лишь мизерная часть наших сограждан. Обычно в банке напитка синтетического кофеина находится около 30 миллиграммов, но есть «чемпионы», содержащие его почти в три раза больше. Предельная суточная норма препарата для взрослого здорового человека – не более 1000 миллиграмм, разовая – до 300.

Таурин. Аминокислота, участвующая в жизненно важных процессах организма человека. Влияет на обмен жиров, связывает и выводит из организма вредные вещества, снижает уровень холестерина и сахара в крови, улучшает работу сердечной мышцы. Но одна баночка энергетика содержит таурин более чем достаточно, в количестве, рекомендованном профессиональным спортсменам и совершенно не нужном обычным гражданам.

Экстракт гуараны. Листья этого тропического кустарника содержат кофеина больше, чем кофе. Гуарана способствует улучшению обмена веществ, расщеплению жиров и выводу адреналина.

Экстракт женьшеня. Эффективно борется с усталостью, стрессом, депрессией. Стимулирует работоспособность, концентрирует внимание, улучшает умственную деятельность и укрепляет иммунную систему.

Еще в баночке энергетика обязательно присутствует набор витаминов, микроэлементы и углеводы. В общем, никаких вредных веществ, одни лишь полезные. В чем же тогда дело?

А дело - в количестве. По эффективности действия одна баночка напитка сравнима с двумя десятками чашек кофе. Вряд ли кому-либо придет в голову идея выпить их одну за другой. Но две-три баночки энергетика за вечер на дискотеке многие считают вполне приемлемым.

Особенность энергетических напитков в том, что они не дают организму никакой энергии, а стимулируют использование накопленных запасов. Отдаленно это напоминает процесс выжимания воды из мокрой губки.

Особенно **вредно сочетание стимуляторов и алкоголя.** Первые усиливают возбуждающие процессы, в то время как алкоголь тормозит работу мозга. Сочетание двух факторов вынуждает сердце работать с предельными нагрузками, выдержать которые может только полностью здоровый человек. Много ли таких среди нас?

По утверждению специалистов Белорусского государственного медицинского университета клинические исследования показали, что при длительном употреблении энергетических напитков у человека снижаются показатели умственной деятельности, истощаются защитные силы организма и ослабевает иммунитет.

Панацеи от усталости не существует. Часто мы устаем не от чрезмерных нагрузок, а по причине неправильного и несбалансированного питания. Кроме него, других путей для поступления энергии в организм, увы, нет. Энергетики запастись ею не помогут.

Конечно, баночка бодрящей смеси порой нужна студенту в ночь перед экзаменом или

Опасны ли энергетические напитки

Автор: admin

07.08.2014 13:26 -

работнику, занятому в ночную смену. Но все хорошо в меру. Энергетические напитки не повредят вам, если будете об этом помнить.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)