

Энергетические напитки: пить или не пить?

Energy drinks стремительно набирали и набирают популярность. Еще бы! Реклама обещает нам просто чудеса: заряд бодрости ранним утром, силы и энергию посреди дня и порцию кофеина из баночки прямо на дискотеке. Еще создатели утверждают, будто там есть витамины, растительные экстракты, аминокислоты. Пряма-таки живая вода... Что же из всего этого правда – а что нет – мы и решили разобраться.

На вкус энерготоники – та же газировка, но отличаются полезностью. В них есть такие микроэлементы, как натрий, кальций, калий и хлорид. Они помогают уравновесить электролитный баланс после интенсивной нагрузки и способствуют быстрому восстановлению. Их относят к группе спортивных напитков.

О них отдельно. Такие energy drinks созданы для людей, дружащих со спортом; содержат много углеводов (чтобы человек, пришедший после пяти пар в спортзал не упал с тренажера), а также кучу других добавок для тех, кто ведет здоровый и – самое главное – активный образ жизни.

Да, энерготоники содержат витамины А, С, D, суточную дозу редкого витамина В, однако не могут заменить полноценный мультивитаминный комплекс.

Одна баночка модного напитка содержит примерно такую же дозу кофеина, как и чашечка кофе, и ее тонизирующее действие длится 3-4 часа. В то же время этот кофеин стимулирует нервную систему, усиливает частоту сердечных сокращений и повышает давление в сосудах (действует как допинг, что вредно – в особенности после серьезных физических нагрузок); противопоказан людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Лучше пить напитки с гуараной, чем с кофеином, поскольку они, в отличие от растворимого кофе, не раздражают слизистую желудка.

Ни в коем случае нельзя употреблять одновременно и энергодоктейль, и алкоголь: первый возбуждает нервную систему, второй – расслабляет. К тому же, действие алкоголя на мозг усиливается в несколько раз.

Бывают ситуации, когда человек работает на пределе. Во время сессии, например. Поэтому энергонапиток приносит реальную пользу, скажем, в последнюю ночь перед экзаменом, когда глаза уже слипаются, а учить ещё надо долго. Но это только разовые случаи. Норма – не больше одной баночки в сутки и не каждый день! Постоянное же употребление НЕполезно – это факт. Во-первых, «живая» вода может вызвать привыкание. А во-вторых, что касается углеводов, аминокислот, витаминов и других добавок, то они компенсируют энергозатраты лишь частично – и организм использует только свои ресурсы. Как следствие – бессонница, раздражительность и даже депрессия.

Ежегодно в России потребляется до 100 тысяч литров «живой» воды, что намного меньше, чем в европейских странах.

Госдума России не так давно рассматривала законопроект «О запрете продажи и распространения напитков, содержащих тонизирующие компоненты» – и отклонила («за» отдали 120 голосов из 226). Почему? «Исходя из позиций авторов, можно по аналогии с тонизирующими напитками наложить запрет на распространение абсолютного большинства продуктов питания, поскольку их чрезмерное употребление, как правило, вызывает негативные последствия для человека».

Вот вам и рецепт «адреналинового коктейля»: плюсы и столько же минусов. Ударная доза тонизирующих веществ против практической пользы в стрессовых ситуациях. Удобство в применении (в отличие, например, от чашки горячего кофе, который на танцполе не выпьешь) против истощения внутренних ресурсов организма. В общем, «думайте сами – решайте сами»... drink или not to drink.

Автор - **Ксения Угланова**

[Источник](#)