Автор: admin
25.07.2014 23:20 -

Энерготоники. Спасение или...?

Энергетические напитки – это модно. Сегодня современное увлечение достигло того апогея, когда увлекаться энерготониками начинают с раннего возраста. Утро современного школьника начинается с похода в супермаркет, где кроме уже привычных чипсов, сухариков и жевательных резинок вчерашнюю кока-колу заменяют ее более сильные родственники – энергетические напитки. Толпа спокойно реагирует на это, в том числе продавцы в магазинах и учителя.

На Западе энерготоники уже давно стали настоящим спасением для студентов во время сессии, офисных работников, страдающих от бесконечных «авралов», уставших водителей и диспетчеров, а также завсегдатаев ночных клубов и просто для тех, кто любит веселиться в ночное время суток. По мнению маркетологов, продажи энергетических напитков в странах СНГ вскоре возрастут как минимум вдвое.

Родиной же собственно энергетических напитков является Азия. В начале 80-х годов прошлого века первый такой напиток был чрезвычайно высоко оценен водителями Японии, Гонконга и Таиланда. Однако неизвестно, как сложилась бы дальнейшая судьба энерготоников, не прознай о «чудо-напитке» амбициозный австрийский маркетолог Дитрих Матешиц. Летом 1982 года на глаза ему случайно попалась статья о десятке крупнейших налогоплательщиков Японии. Список возглавлял некий мистер Тайсе – создатель высокоэнергетического напитка. В Таиланде, следующем пункте назначения своей служебной командировки, Матешиц лично ознакомился с продукцией предприимчивого японца. Как выяснилось, ни сама идея, ни состав напитка не были защищены торговой маркой или патентом. А полный перечень ингредиентов Дитрих нашел на банке энерготоника. Конец этой истории известен: стремительный рост продаж, завоевание мирового рынка, десятки подражателей.

Энерготоники могут отличаться друг от друга своей «начинкой», но в состав любого энергетического напитка обязательно входит кофеин – известный стимулятор умственной деятельности и сердечно-сосудистой системы. Достаточно часто в состав энерготоника входит аминокислота таурин, которая накапливается в мышечной ткани и тем самым улучшает работу сердечной мышцы. В одной банке содержится в среднем от 400 до 1000 мг таурина, а это в несколько раз выше, чем в других продуктах. Кроме того, вместе с таурином производители включают в состав напитка глюкуронолактон, количество которого в 2 банках может почти в 500 раз превышать дневную норму этого вещества. Ученые и по сей день не знают, как такие компоненты в таких дозах работают в человеческом организме и, что очень важно, как они взаимодействуют с кофеином.

Вот почему, делая очередной глоток энерготоника, помните – эксперты Научного комитета по продуктам Европейского Союза официально заявляют, что *безопасность употребления в таких дозах таурина и глюкуронолактона не установлена и для этого необходимы дальнейшие исследования*
. Кстати, энергетические напитки официально запрещены к продаже в обычных магазинах во Франции, Дании и Норвегии. В этих странах их продают только в аптеках или специализированных магазинах спортивного питания.

Японские ученые утверждают, что приготовить энерготоник возможно и без всех вредных компонентов. Они, например, изобрели и сделали настой из гигантских ос. Исследования этого напитка провели на марафонской бегунье Накао Такахаси. После употребления такого настоя она «взяла» наивысшую награду на Олимпиаде. Выходит, могут, если захотят…

Так что, открывая очередную банку энергетического напитка, помните: сам по себе напиток не содержит ни капли какой-либо суперэнергии, а всего лишь использует резервную энергию вашего организма. По сути выходит, что энерготоник пробуждает организм к запуску собственных энергетических ресурсов, но все, что будет выпито сверх меры (более двух банок подряд), может навредить здоровью. По окончании действия энерготоника организму необходим отдых для восстановления ресурсов. Так стоит ли рисковать?

Автор - **Татьяна Воздвиженская (Выскребенцева)**
Источник