

Энергетический напиток (энергетик, энерготоник) – продукт, стимулирующий центральную нервную систему человека, вызывая «искусственную бодрость», был создан человечеством относительно недавно, хотя те ингредиенты, что входят в его состав, давно используются для стимуляции нервной системы.

Современный человек всё больше и больше сил требует от своего организма. И такая неразумная требовательность становится пугающей. Энергетические напитки стали незаменимыми спутниками водителей, студентов. И порой даже подростков, которые не понимают даже и роли, которая отведена энергетическим напиткам.

Бодрое состояние, вызванное энергетиком, может длиться до 4 часов. Когда действие напитка заканчивается, человека посещает сильная усталость и непреодолимое желание выспаться.



## КОФЕИН

повышает давление, ускоряет работу внутренних органов и высвобождает ресурсы.

допустимое суточное потребление кофеина - не более 150 мг, а в энергетических напитках его содержание обычно составляет **до 320 мг/л.** Это верхний допустимый суточный уровень потребления.

**в одной баночке энергетика содержится 4-5 чашек кофе в пересчете на содержание кофеина.**



### Сердечнососудистая система.

Энергетические напитки наносят колоссальный вред сердцу.

Повышается артериальное давление, увеличивается пульс.

Сердце начинает работать на износ. **Сердце делает в среднем на 10000 – 15000 лишних сокращений.**



## Печень

так как печень вынуждена перерабатывать не только алкоголь но красители.

Постепенно формируется **токсический или алкогольный гепатит**

Печень пьющего человека

Не редки случаи и **аллергических реакций.**

В энергетиках собрано большое количество разнообразных химических веществ, любое из этих веществ может вызвать **анафилактический шок**, смерть от которого практически моментальная, если рядом не будет специализированной бригады.

**Кроме этого, есть группа людей, которым употреблять энергетики противопоказано, среди них:**



-дети до 18 лет. Вред энергетиков для подростков и маленьких детей очень существенен, так как все системы их организма еще не окрепшие, а сердце находится в состоянии роста, поэтому возможен летальный исход;  
-беременные и кормящие женщины. Это очевидно, что для таких состояний употребление энергетиков под запретом. Даже после родов, когда женщина не кормит ребенка и чувствует сильную усталость и недосып, обращаться к подобным бодрящим средствам нельзя, так как мать еще очень слаба. А говорить о том, насколько энергетик вреден для плода или находящегося на грудном вскармливании ребенка и вовсе страшно.  
-люди с серьезными болезнями, такими как гипертония, сахарный диабет, гастрит или язва желудка, хроническая депрессия и т. д.



Для того чтобы чувствовать себя полным сил, достаточно сменить рацион, есть больше зелени и фруктов, заняться спортом и пить достаточно воды. Именно эти факторы способствуют улучшению общего состояния.



## Энергетические напитки



Вред или польза?