

Вред энергетических напитков

Сегодня в магазинах мы можем найти, кроме продуктов и кулинарных изделий, энергетические напитки. Какую реакцию наш организм даёт на подобно рода стимуляторы, давайте разбираться вместе. Итак, энергетик - это продукт, для производства которого используются различные стимуляторы, а также вспомогательные ингредиенты, такие как: краситель, ароматизатор и так далее. Энергетические напитки также содержат и витамины, однако полезными их сей факт не делает. Даже одна банка такого напитка подавляет усталость, помогает сосредоточиться, повышает мозговую активность, таким образом, человек ещё несколько часов способен оставаться концентрированным и бодрым. Состав у всех энергетических напитков один и тот же, все они богаты содержанием:

1. Кофеина - вещества, которое направлено на стимуляцию работы нашего головного мозга. Под воздействием кофеина сокращения сердечной мышцы повышаются во много раз;

2. Таурина - вещества, которое является мощным антиоксидантом, направленным на ускорение обмена веществ в организме;

3. Женьшеня и гуараны - естественных экстрактов, которые очищают печень и способствуют выведению молочной кислоты из клеток;

4. Мелатонина - антиоксиданта, который работает как регулятор суточного ритма человека;

5. Матеина - вещества, направленного на снижение веса и притупление чувства голода;

6. L-карнитина - вещества, которое удивительным образом окисляет избыточный жир в клетках;

7. Витаминов группы В-именно они и призваны стабилизировать нервную систему;

8. Фениланина - вещества, которое значительно улучшает вкусовые качества напитка;

9. Глюкозы, фруктозы и сахарозы- углеводов, которые также оказывают стимулирующее действие на мозг и не позволяют нам засыпать.

Однако, совокупность этих веществ оказывает отрицательное влияние на отдельные органы и системы нашего организма, а также происходят необратимые изменения на уровне центральной нервной системы.

Влияние энергетиков на организм человека изучено. Первый эффект - это бодрость, которая сохраняется несколько часов, но последствиями может стать резкое ухудшение. Это бессонница, подавленность, мигрень, потеря ориентации. Каждый энергетический напиток газированный, что провоцирует кариес, увеличивает уровень сахара в крови, понижает защитные силы иммунной системы организма.

Вред энергетических напитков заключается в следующем:

1. Частое их употребление повышает артериальное давление.

2. Сам напиток не даёт бодрящей энергии организму, он работает за счёт личных запасов, которые организм берет сам у себя же.

3. Последствия приема энергетиков - раздражительность, расстройство сна, депрессия.

4. Кофеин способен вызывать привыкание.

5. Повышенное содержание витамина В в энергетиках увеличивает сердечный ритм и провоцирует дрожь конечностей.

6. Высокая калорийность.

Передозировка выражается следующими признаками: нервозность, апатия и депрессия, психическое возбуждение, хроническое нарушение сердечного ритма. Смешивание энергетических напитков с другими энергетиками, которые содержат кофеин, может привести к непредсказуемым последствиям. Такие напитки категорически противопоказаны детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам, людям преклонного возраста и людям с хроническими заболеваниями.

Последствия регулярного употребления энергетических напитков:

1. Смертельные случаи из-за инфаркта миокарда.

2. Несчастные случаи, которые происходили в результате неожиданной потери сознания.

3. У беременных женщин употребление энергетиков может вызвать тахикардию, повышением артериального давления, головную боль, гипертонус матки.

4. Судороги.

5. Аритмия, мигрень.

6. Диарея и продолжительная рвота.

7. Потеря работоспособности и концентрации внимания.

Если без энергетических напитков человек обходиться не может, то стоит позаботиться о мерах предосторожности. Употреблять разрешается не более 2 баночек в день, но лучше совсем от них отказаться. Никогда нельзя смешивать энергетики с алкоголем. Это усилит отравляющий эффект спиртных напитков на организм. Нельзя употреблять энергетики после физических занятий, чтобы не давить на сердце, которое уже и так работает на высоких частотах. После принятия энергетиков организму необходимо время для восстановления. В этот период необходимо хорошее питание и никакого алкоголя. Чем больше энергетиков было употреблено, тем больше времени нужно для восполнения резервов организма.

Употребляя энергетические напитки, человек должен отдавать себе отчет в том, что таурин, содержащийся в них, в несколько десятков, а то и сотен раз, превышает суточную норму, с которой здоровый организм способен справиться.

Энергетик содержит огромное количество других вредных компонентов, которые вкуче с таурином способны привести к передозировке, и стать причиной: болей в животе, резких скачков температуры тела, приступов гастрита, аритмии, нарушений работы сердечно-сосудистой системы, обострения язвенной болезни, частых мочеиспусканий и проблем с мочеполовой системой как таковой, рвоты, диареи, спутанного сознания, обморочных состояний.