

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ! О ВРЕДЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ.

В нашей жизни все большую популярность набирают энергетические напитки. Их продажу можно встретить везде – в любом баре либо ночном клубе, в каждом киоске или магазине. И очень часто можно увидеть продажу энергетиков даже в тех местах, где меньше всего этого ожидаешь – в тренажерных залах и фитнес центрах.

Если верить рекламе энергетиков, то они придают огромное количество энергии, прекрасное и бодрое самочувствие, возможность несколько суток находится в активном состоянии и без признаков усталости. Но почему то о вреде энергетических напитков на организм не говорится ни слова.

Постепенно энергетики завоевывают все большую аудиторию – их пьют студенты, офисные рабочие, уставшие за рулем водители, постоянные посетители ночных клубов.

Те люди, которые уже пристрастились к обычным энергетикам переходят уже к напиткам, содержащим алкоголь. Комбинация энергетика с алкоголем приводит к очень сложным и опасным последствиям. Кофеин и алкоголь, содержащиеся в напитке имеют противоположный эффект (кофеин активизирует организм, алкоголь расслабляет). От таких «команд» наше сердце просто разрывается на две части, не зная как ему работать. В результате происходит износ сердца и скорая смерть.

Ученые доказали, что даже не продолжительное употребление энергетических напитков вызывает зависимость схожую с наркотической либо алкогольной.

ЧТО ЖЕ СОДЕРЖАТ В СЕБЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?

Самых энергетиков в мире уже огромное множество. Но состав у них практически одинаков. Основными ингредиентами являются обычный сахар и глюкоза. Ну и не стоит забывать, что в состав еще входит кофеин, который представляет собой мощнейший стимулятор нервной системы повышающий артериальное давление. В результате все это дает возможность человеку не спать несколько суток, обладая при этом высокой работоспособностью.

Не стоит забывать, что продолжается данный эффект не долго и после того, как влияние энергетика на организм прекращается, приходит огромное утомление. Если после этого не отдохнуть, а употребить чашечку кофе либо черный чай, то человек может превысить желательную норму кофеина в организме.

Переизбыток кофеина приводит в бессоннице, нервозности и раздражительности и нарушению работы сердца.

При употреблении больших доз кофеина появляются сильные боли в области живота и спазмы. После этого происходит повреждение сердечной мышцы и полный паралич нервной системы. В итоге это приводит к летальному исходу.

ВРЕД ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Давайте рассмотрим некоторые факты:

1. Сам по себе энергетик не дает вовсе никакой энергии, а всего лишь содействует выделению резервной энергии самим организмом. И энергия эта хранится организмом «на черный день».
2. Употребление таких напитков следует строго ограничивать. Потому что употребление в день больше одной баночки может привести к печальным результатам.
3. Ни в коем случае не употреблять энергетик сразу после занятия спортивными упражнениями. Организм после тренировки обезвожен, а кофеин является мочегонным средством и к тому же поднимает давление.
4. Если человек часто употребляет энергетические напитки, то у него развивается хроническая бессонница, что, в свою очередь, приводит к раздражительности и депрессиям.
5. Большое содержание различных синтетических витаминов приводит к аллергическим реакциям в организме
6. Из-за огромного количества сахара и различных кислот разрушается эмаль зубов и нарушается кислотно-щелочной баланс во рту.
7. В различных странах энергетический напиток вы сможете приобрести только по рецепту врача и исключительно в аптеке.

Эксперты советуют другие методы борьбы с вялостью и сонливостью.

К таким мерам относят контрастный душ по утрам, либо утреннюю разминку под ту музыку, которая вам больше всего нравится. Если же вы очень занятой человек и у вас катастрофически не хватает времени на зарядку либо душ, можно просто выпить утром чашку зеленого чая, в состав которого также входит кофеин.

Однако не забывайте, что самый верный способ проснуться утром полным сил, это здоровый 7-8 часовой сон.

В связи с этим необходимо проявлять бдительность по отношению к выбору напитков, употребляемых Вашими детьми.

Рекомендуем исключить из рациона питания детей энергетические напитки и соблюдать принципы здорового образа жизни.