

## Что такое энергетические напитки?



*Реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится.* Конечно, звучит заманчиво! Но так ли полезны «энергетики» для нашего здоровья?

Суточная норма кофеина составляет около 150 мг, а в одной баночке «чудесного напитка» может содержаться **от 150 до 400 мг!** Как вам это?

Производитель указывает на банках, что рекомендуемая норма потребления – всего одна банка в день, но кто соблюдает это указание? Может быть, молодежь на дискотеках? Где так и хочется «зажечь не по-детски». Где одна – там и... Ведь аппетит приходит во время еды. И молодежь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где их пить нельзя – **на спортивных площадках и в тренажёрных залах.**

В результате систематического потребления энергетических напитков возникает **кофеиновая зависимость**, которую не снять чашечкой бодрящего кофе, потому что в кофе недостаточное содержание кофеина, если только не выпить чашек пять сразу.

Врачи у заядлых любителей «энергетиков» обнаруживают целый **букет болезней: от проблем с сердечно-сосудистой системой до импотенции!** Плюс к ним «маленькие» недомогания: бессонница, утомляемость, истощение организма.

### Что они приносят: вред или большой вред?

**Еще более страшны энергетические напитки, которые содержат алкоголь.** Вот где бомба замедленного действия! Производители утверждают, что содержание алкоголя в напитках минимальное и не нанесет вреда здоровью. Ну, а если выпить штук эдак пять или десять баночек? Сколько вы получите алкоголя?

Ведь если вы будете пить на улице водку стаканом, то общественность назовет вас алкоголиком, а вот если энергетический напиток, то вы «модный» человек. Но ведь выпив энное количество баночек напитка, вы получите такое же содержание алкоголя! А опьянения вы не

почувствуете. Алкоголь приводит к расслаблению, а кофеин бодрит, в результате он «маскирует» действие алкоголя. Человек, не ощущая опасности, садится за руль, и последствия могут быть трагическими.

Если вы думаете, что проблема «раздута» из ничего, то ошибаетесь! В 2009 году в городе Пензе скончалась 17-летняя студентка одного из вузов в результате внутреннего кровотечения, вызванного передозировкой энергетическими напитками.

В Австралии и Новой Зеландии **продажа и производство энергетических напитков уже запрещены**, а в Дании и Норвегии их продажа производится только через аптеки, так как они считаются лекарственными препаратами.

***В России энергетические напитки запрещено продавать в школах, а на банке должны быть указаны рекомендуемые ограничения.***



С употреблением «энергетиков» было связано несколько судебных разбирательств. Один из ирландских спортсменов умер прямо на баскетбольной площадке после того, как выпил три банки энергетического напитка, а в Швеции трое скончались на дискотеке, смешав энергетический напиток с алкоголем.

**Итак, никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет, и они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем.**

*К тому же, потребляя энергетические напитки, мы обогащаем производителей - «гигантов» пищевой промышленности. К этому стремятся талантливые создатели эффективных рекламных роликов...*

Пить или не пить энергетические напитки – решать только вам.

**Единый федеральный телефон доверия для детей**

**подростков и их родителей:**

**8-800-2000-122**

*Телефон работает в круглосуточном режиме*

*Бесплатно с любого телефона*

Онлайн-доверие для детей, подростков и их родителей: **[help.semia@yandex.ru](mailto:help.semia@yandex.ru)**