

Несколько лет назад американские ученые вознамерились спасти мир от усталости и хандры. В секретных лабораториях они выявили «волшебную» формулу **smart drink – энергетические напитки**. Так появился бодрящий микс энерготоников. Джинн в бутылке. А может кот в мешке? Попробуем разобраться.

По вкусу все энергетические напитки мало чем отличаются от самой обыкновенной газировки. Но мы то знаем, что производители добавляют в них витамины, углеводы и даже кофеин. И все это делается для того, чтобы измученный жизнью человек немедленно взбодрился и ощутил прилив сил. И в конце концов почувствовал интерес к этой самой жизни. Есть сомнения?

Тогда посмотрите на этикетки: **Shark («Акула»), Red Bull («Разъяренный бык»), Flying Horse («Летающая лошадь»), «Динамит», «Бомба», «100 кВт»**. Кстати, свои законные «100 киловатт» вы получите в любом случае - независимо от того, какой напиток выберете.

Все без исключения «энергетики» содержат **кофеин**.

Действие энерготоника длится на протяжении 3-4 часов в отличие от кофе, которого хватает всего на пару часов.

Кофеин действительно бодрит, но не обогащает организм энергией.

Все энерготоники делятся на две категории: в одних больше кофеина, в других – витаминов и углеводов.

Энергетические напитки официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где они продаются только в аптеках, так как считаются лекарством.

Витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить **мультивитаминный комплекс**.

Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержание заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию ключа, вернее отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде **усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии**.



Как любой другой стимулятор, **кофеин**, который содержится в энергетических напитках, приводит к **истощению нервной системы**. Его действие сохраняется в среднем 3-5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, **кофеин вызывает привыкание**.

Энергетический напиток, содержащий сочетание **глюкозы и кофеина**, очень вреден для молодого организма.

Многие энергетические напитки содержат большое количество **витамина В**, вызывающего **учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях**.

Не превышайте суточную дозу кофеина, т.е. не пейте больше двух банок среднестатистического напитка. Иначе вы рискуете расшатать нервную систему.

В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: учащенное сердцебиение, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, раздражительность, головная боль.

Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.

Многие молодые люди смешивают энергетики с алкоголем, чтобы снизить эффект опьянения и таким образом выпить больше спиртного. Этого лучше не делать.

Ведь **кофеин** и **алкоголь** – это антитиподы: первый бодрит, а второй расслабляет. К тому же кофеин усиливает действие алкоголя на мозг.

Энергетические напитки **нельзя пить** детям, беременным женщинам и людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, расстройством сна, повышенной возбудимостью и чувствительностью к кофеину.

Кофеин выводится из крови через 3-5 часов, да и то лишь половина. Поэтому на протяжении этого времени нельзя смешивать энергетические напитки и другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе). Иначе вы можете превысить допустимую дозу.

Многие напитки высококалорийны. Энергетические напитки следует употреблять только перед тренировкой, а не после нее, и то, только после консультации со специалистом.

Помните, что, употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако, это искусственная бодрость. **Но если вы их принимаете, то делайте это по крайней мере грамотно.**

И, тем не менее, не исключено, что однажды в вашей жизни возникнет ситуация (надеемся, всего однажды),

когда вы не сможете обойтись без энергетического напитка. В этом случае внимательно прочтите правила употребления напитка.

По мнению медиков, энергетические напитки – не более, чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья. Фруктовые соки и глюкоза, содержащиеся во многих других продуктах, оказывают подобное действие.

Выбор за вами – пить энергетические напитки или нет. А может, лучше отдать предпочтение чашке кофе с любимой шоколадкой?

Вся правда об энергетических напитках

